



Lo que las Personas con Lupus Necesitan Saber Acerca de la Osteoporosis

**National Institutes of Health
Osteoporosis and Related
Bone Diseases ~
National Resource Center**

2 AMS Circle
Bethesda, MD
20892-3676

Tel: (800) 624-BONE or
(202) 223-0344
Fax: (202) 293-2356
TTY: (202) 466-4315

Internet: www.niams.nih.gov/bone
E-mail: [NIAMSBONEINFO@
mail.nih.gov](mailto:NIAMSBONEINFO@mail.nih.gov)

The NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases ~ National Resource Center is supported by the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases with contributions from the National Institute of Child Health and Human Development, National Institute of Dental and Craniofacial Research, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIH Office of Research on Women's Health, DHHS Office on Women's Health, and the National Institute on Aging.

The National Institutes of Health (NIH) is a component of the U.S. Department of Health and Human Services.



¿Qué es el Lupus?

El Lupus es una enfermedad del sistema inmunológico, un trastorno en que el cuerpo ataca sus propias células y tejidos sanos. En consecuencia, diversas partes del cuerpo — como las articulaciones, piel, riñones, corazón y pulmones — pueden inflamarse y dañarse. Hay muchas clases distintas de lupus. El lupus eritematoso sistémico (LES) es la forma de la enfermedad que se conoce comúnmente como lupus.

Quienes tienen lupus pueden experimentar una amplia gama de síntomas. Algunos de los síntomas más comunes que expresan son fatiga, articulaciones dolorosas o inflamadas, temperatura, irritación de la piel y problemas con los riñones. Tradicionalmente, estos síntomas van y vienen. Cuando los síntomas se presentan en una persona que tiene la enfermedad, se dice que tiene un brote. Cuando no se presentan síntomas, se dice que la enfermedad está en remisión.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS en inglés) en los Institutos Nacionales de Salud de EE.UU., el 90 por ciento de las personas diagnosticadas con lupus son mujeres. La enfermedad es tres veces más común en mujeres negras que en blancas. Las mujeres de ascendencia latina, asiática e indígena también tienen mayor riesgo. El lupus tradicionalmente se presenta en personas entre los 15 y 45 años de edad. Desafortunadamente, no hay cura para la enfermedad.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es un padecimiento donde los huesos se hacen menos densos y más propensos a fracturas. Las fracturas de la osteoporosis pueden ocasionar fuertes dolores e incapacidad. La osteoporosis es una amenaza significativa para la salud de unos 44 millones de estadounidenses, de los cuales el 68 por ciento son mujeres.

Los factores de riesgo en el desarrollo de la osteoporosis incluyen:

- Ser delgada(o) o de complexión pequeña
- Tener antecedentes familiares de la enfermedad
- En las mujeres, encontrarse en la fase posmenopáusica, tener menopausia prematura o no tener períodos menstruales (amenorrea)
- Utilizar ciertos medicamentos, como los glucocorticoides
- No obtener suficiente calcio
- No realizar suficiente actividad física
- Fumar
- Tomar demasiadas bebidas alcohólicas.

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa que con frecuencia puede prevenirse. Sin embargo, si no se detecta, puede avanzar por muchos años sin que haya síntomas hasta que ocurre una fractura.

La Relación Lupus — Osteoporosis

Los estudios han descubierto un aumento en la pérdida de hueso y fracturas entre personas con LES. De hecho, las mujeres con lupus pueden tener casi cinco veces más probabilidad de sufrir una fractura por osteoporosis.

Las personas con lupus tienen mayor riesgo de osteoporosis por muchas razones. Para empezar, los medicamentos glucocorticoides con frecuencia recetados para el tratamiento del LES pueden desencadenar una pérdida significativa de hueso. Además, el dolor y la fatiga que ocasiona la enfermedad puede promover la inactividad, aumentando más el riesgo de osteoporosis. Los estudios también demuestran que la pérdida de hueso en el lupus puede darse como consecuencia directa de la enfermedad. Inquieta el hecho de que el 90 por ciento de las personas afectadas por lupus son mujeres, un grupo que de por sí tiene mayor riesgo de padecer osteoporosis.

Estrategias para Manejar la Osteoporosis

Las estrategias para la prevención y el tratamiento de osteoporosis en personas con lupus no difieren mucho de las estrategias para quienes no tienen la enfermedad.

Nutrición: Una dieta rica en calcio y vitamina D es importante para tener huesos sanos. Los alimentos y bebidas fortificados con calcio, los productos lácteos bajos en grasa, las verduras o legumbres color verde oscuro y las de hojas, son buenas fuentes de calcio. Así mismo, los suplementos vitamínicos pueden ayudar a garantizar que se ingiere la cantidad mínima requerida de calcio diariamente.

La vitamina D tiene una función importante en la absorción de calcio y salud ósea. Se sintetiza en la piel a través de la exposición a luz solar. Mientras muchas personas pueden obtener la vitamina D de modo natural, la exposición excesiva al sol puede provocar brotes en algunas personas con lupus. Estas personas pueden necesitar suplementos de vitamina D para garantizar una dosis diaria adecuada.

Ejercicio: Como el músculo, el hueso es tejido viviente que responde al ejercicio fortaleciéndose. El mejor ejercicio para sus huesos es ejercicio con pesas que le obligue a trabajar contra la gravedad. Algunos ejemplos incluyen caminar, subir escaleras, levantar pesas y bailar.

El ejercicio puede ser un reto para personas con lupus que sufren de dolor e inflamación de las articulaciones, dolor muscular y fatiga. Sin embargo, ejercitarse con regularidad como caminando puede ayudar a prevenir la pérdida de hueso y brindar muchos otros beneficios a la salud.

Estilo de vida saludable: El fumar es malo para los huesos, así como el corazón y los pulmones. Las mujeres que fuman tienden a la menopausia prematura, provocando la pérdida anticipada de hueso. Además, los fumadores pueden absorber menos calcio de sus alimentos. Las bebidas alcohólicas también pueden afectar negativamente la salud de los huesos. Quienes beben en exceso están más propensos a pérdida de hueso y fracturas, tanto por mala nutrición como por mayor riesgo de caerse.

Prueba de densidad ósea: Pruebas especializadas conocidas como densidad mineral ósea (DMO, BMD en inglés) miden la densidad de los huesos en diversas partes del cuerpo. Estas pruebas pueden detectar la osteoporosis antes de que ocurra una fractura y pronostican nuestras probabilidades de fracturarnos a futuro. Los pacientes de lupus, especialmente quienes están en terapia con glucocorticoides por dos meses o más, deben hablar con sus médicos para ver si sería aconsejable una prueba de densidad ósea.

Medicamentos: Como el lupus, la osteoporosis es una enfermedad sin cura. Sin embargo, existen medicamentos para prevenir y tratar la osteoporosis. Varios medicamentos (alendronato, risedronato, ibandronato, raloxifeno, calcitonina, teriparatida y terapia con estrógeno/hormonas) fueron aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para la prevención y (o) el tratamiento de osteoporosis en mujeres posmenopáusicas. El alendronato también fue aprobado para uso masculino. Para personas con lupus que desarrollen o puedan desarrollar osteoporosis inducida por glucocorticoides, el alendronato fue aprobado como tratamiento de este padecimiento y el risedronato fue aprobado para tratarlo y prevenirlo.

Recursos

Para obtener información adicional sobre la osteoporosis (en inglés), visite el Sitio Electrónico del Centro Nacional de Recursos en www.niams.nih.gov/bone o llame al 1-800-624-2663.

Para obtener información adicional sobre el lupus (en inglés), visite el Sitio Electrónico del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel en www.niams.nih.gov o llame al 1-877-22-NIAMS (gratuitamente).

Actualizado en junio del 2005

Para su Información

Esta publicación contiene información sobre medicamentos utilizados para el tratamiento del padecimiento que aquí se describe. Al entrar a prensa esta hoja informativa, incluimos la información más actualizada (precisa) disponible. Periódicamente se difunde nueva información sobre fármacos.

Para enterarse de lo más reciente o si tiene dudas sobre medicamentos que está tomando, por favor comuníquese con la Administración de Alimentos y Fármacos al 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332, llamada gratuita) o visite su Sitio en www.fda.gov.

[Traducción al español por cortesía de la asociación Lupus Nuevo León Mariposa Roja, A.C., www.lupusnuevoleon.org.mx]