

Fragilidad ósea por terapia hormonal

Los tratamientos hormonales para el cáncer de próstata pueden dejar los huesos delgados o frágiles.

El término médico para esta afección es osteoporosis. Esta condición es bastante común a medida que la gente envejece. Pero, los tratamientos hormonales pueden aumentar las probabilidades de que eso ocurra. Lo peligroso es que los huesos delgados y frágiles se quiebran fácilmente. Por ese motivo, es importante tomar medidas para prevenir la osteoporosis o limitar sus efectos.

¿Qué puedo hacer?

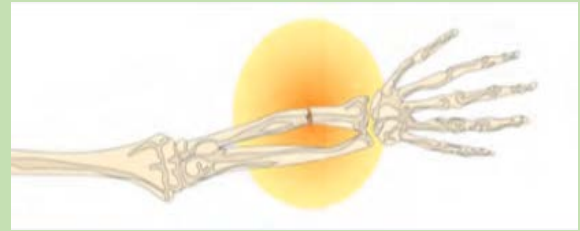
1. Hable con su equipo de atención de salud

Consulte cuáles son las probabilidades de que desarrolle osteoporosis. Su médico o su enfermero pueden sugerirle que se haga una prueba indolora de densidad mineral ósea (BMD, bone mineral density). Es rápida y sencilla, y le permite saber si sus huesos se están volviendo delgados y frágiles.

2. Limite las posibilidades de caerse

Las caídas son la causa # 1 de fractura de huesos entre las personas mayores.

- Use zapatos resistentes, que le queden bien, para tener apoyo adicional.
- Si vive en un clima frío, tenga cuidado al caminar sobre hielo y nieve. Coloque en sus botas suelas antideslizantes para hielo y camine acompañado de otra persona.
- En su hogar:
 - Quite del suelo alfombras sueltas y artículos desparramados.
 - Haga instalar una baranda en la bañera para tener más apoyo.
 - Sujétese de la baranda de la escalera al subir y bajar.
 - Al despertarse por la noche, ¡encienda la luz!



¿Por qué la terapia hormonal causa fragilidad ósea?

La terapia hormonal utilizada para tratar el cáncer de próstata funciona reduciendo o bloqueando la testosterona. Como la testosterona ayuda a mantener los huesos fuertes, los hombres que se someten a un tratamiento oncológico con hormonas pueden desarrollar fragilidad ósea. Cuando los huesos están delgados, pueden fracturarse. Si usted se está tratando el cáncer con hormonas, ¡póngase en acción!

3. Adopte hábitos de salud que prevengan la osteoporosis

- Aumente el ejercicio de soporte de peso, como caminar, bailar, levantar pesas o utilizar máquinas de entrenamiento. Ese tipo de ejercicio ayuda a reducir la pérdida ósea. Hable con su médico o enfermero antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.
- No fume y limite el consumo de alcohol. Las personas que fuman y beben alcohol en exceso tienen un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.
- Evite los refrescos y las bebidas con cola, y limite el consumo de cafeína. Esas sustancias pueden reducir la fortaleza de los huesos.

Fragilidad ósea por terapia hormonal

4. Consuma más alimentos ricos en calcio y consulte si necesita suplementos de calcio

El calcio es un mineral necesario para tener huesos fuertes. Está presente en los alimentos mencionados a continuación, pero la mayoría de los adultos no obtienen suficiente calcio solamente de los alimentos. Pregunte a su médico o enfermero qué cantidad de calcio necesita por día y si debería tomar un suplemento de calcio. Pregunte de qué tipo tomar y si debe contener vitamina D. La vitamina D ayuda al organismo a absorber calcio.

Alimentos que contienen calcio:

- leche y productos lácteos, como yogur y queso
- frijoles
- salmón
- almendras y semillas de sésamo
- ciertas frutas y verduras, como naranja, higo, acelgas, espinaca, nabo sueco, brócoli y col rizada
- algunas bebidas enriquecidas con calcio, como jugo de naranja y leche de soja.

5. Otros factores que deben evitarse porque aumentan el riesgo de osteoporosis

- Los medicamentos para reducir la acidez estomacal o el reflujo pueden reducir la absorción de calcio. Si necesita este tipo de medicamentos, debería hablar con su médico sobre tomar suplementos de calcio.
- La deficiencia de vitamina D puede aumentar el riesgo de desarrollar osteoporosis. En especial si vive en un clima frío, hable con su médico sobre la necesidad de medir su nivel de vitamina D.

- Los esteroides, como la prednisona, pueden aumentar el riesgo de desarrollar osteoporosis. Hable con su médico sobre ese medicamento si es que lo necesita debido a otra enfermedad.

Alimentos ricos en calcio

Frutas y verduras, como naranja, higo, espinaca, brócoli, berza y col rizada



Leche y productos lácteos (queso, yogur)



También: Frijoles, almendras, semilla de sésamo y algunas

bebidas enriquecidas con calcio, como jugo de naranja y leche de soja



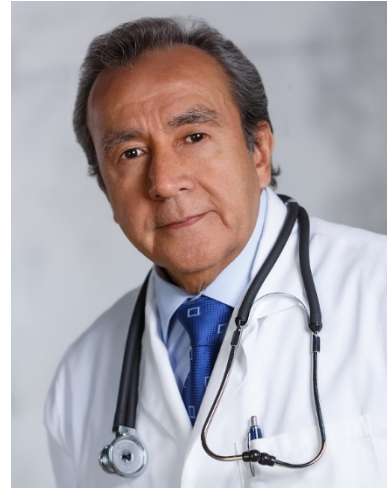
6. Infórmese sobre la osteoporosis Si su médico le receta medicamentos para tratar la osteoporosis, siga las indicaciones correspondientes. Algunas marcas de medicamentos comunes para tratar la osteoporosis:

- Fosamax (una píldora una vez por semana)
- Reclast (terapia intravenosa una vez al año)
- Prolia (inyección dos veces al año)

Fragilidad ósea por terapia hormonal

Esos medicamentos pueden mejorar la salud ósea y reducir el riesgo de fractura, pero también, aunque es poco frecuente, pueden causar efectos secundarios. Algunos de esos efectos son bajos niveles de calcio, dolores musculares/articulares y problemas de la mandíbula.

- Informe a su médico si tiene problemas dentales antes de empezar a tomar esos medicamentos.
- Tome sus suplementos diarios de calcio y vitamina D como le indicó el profesional.



¿Qué preguntas debería hacerle a mi médico o enfermero?

Haga las siguientes preguntas:

- ¿Necesito una prueba de densidad ósea?
- ¿Debo hacer algún ejercicio para ayudar a mis huesos?
- ¿Debo tomar suplementos de calcio o algún otro medicamento para los huesos?

Si tiene dolor de huesos o se fracturó, ¡pida ayuda médica!

Esta información fue desarrollada bajo la orientación del Comité de Acción contra el Cáncer de Próstata del Michigan Cancer Consortium. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por el patrocinio financiero del Acuerdo de Colaboración 5NU58DP003921 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Centers for Disease Control and Prevention. El contenido de esta publicación no representa necesariamente la visión oficial de los CDC.

Esta guía contiene información general y no debe reemplazar la consulta con su médico o enfermero.

Revisado en septiembre de 2016

