

## Preguntas frecuentes sobre las pruebas de densidad ósea



**P:** ¿Duele hacerse la prueba?

**r:** No, hacerse la prueba no es nada doloroso. Usted estará recostado/a boca arriba en una camilla durante unos 10 o 15 minutos. Si tiene problemas para recostarse boca arriba, no es capaz de subirse a la camilla o su peso excede el límite de la camilla (350 libras), permanecerá sentado/a y procederemos a examinar su antebrazo.

**P:** ¿Es seguro hacerse la prueba?

**r:** Sí, la densitometría ósea solo expone al cuerpo a una radiación mínima. La exposición es tan baja que el tecnólogo permanecerá en la habitación con usted. La dosis es de aproximadamente 1/10 de una radiografía de tórax. Si sospecha que puede estar embarazada, comuníquese a su médico y a su tecnólogo.

**P:** ¿Puedo comer y tomar mis medicamentos antes de la prueba?

**r:** Sí, puede comer como lo haría normalmente. Le rogamos que tome sus medicamentos recetados habituales. No obstante, le pedimos que no tome sus vitaminas, suplementos de calcio ni TUMS o Roloids la mañana de la prueba. Si necesita un antiácido, puede tomar Mylanta líquido o Pepto Bismol.

**P:** ¿Qué ropa debería usar?

**r:** Póngase ropa cómoda, pero no lleve sujetador con aros ni prendas con broches de metal o cremalleras alrededor de la cintura.

**P:** ¿Se necesita algún tipo de preparación especial?

**r:** No se necesita ningún tipo de preparación especial para las pruebas de densidad ósea.

**P:** ¿Cuánto tiempo dura la prueba?

**r:** La prueba completa dura aproximadamente entre 15 y 20 minutos.

**P:** ¿Qué determina la prueba de densidad ósea?

**r:** Esta prueba mide la densidad mineral ósea (DMO). Cuanto menor es la densidad mineral ósea, mayor es el riesgo de sufrir fracturas. La prueba se realiza para:

- detectar una baja densidad ósea antes de que una persona se rompa un hueso
- predecir la probabilidad que tiene una persona de romperse un hueso en el futuro
- confirmar un diagnóstico de osteoporosis cuando una persona ya se ha roto un hueso
- determinar si la densidad ósea de una persona está aumentando, si está disminuyendo o si permanece estable
- monitorear la respuesta de una persona al tratamiento

**P:** ¿En qué consiste la prueba?

**r:** Durante una prueba de densidad ósea, lo único que tiene que hacer es recostarse boca arriba en una camilla y dejar que el tecnólogo y la máquina hagan el resto. Mientras está recostado/a sobre un cojín acolchado, se le hará un escáner de la columna vertebral y la cadera para determinar su densidad.

**P:** ¿Cuándo recibiré los resultados?

**r:** Los resultados se enviarán al médico de referencia una semana después de su cita.

## La osteoporosis y la prueba de densidad ósea

**EWBC**

Elizabeth Wende  
Breast Care

Breast Imaging Excellence



### Elizabeth Wende Breast Care

170 Sawgrass Dr., Rochester, 14620 (CONSULTORIO PRINCIPAL)

126 Court St., Geneseo, 14454

3 Saredon Place, Suite 200, Rochester, 14606

7375 State Route 96, Suite 100, Victor, 14564

(585) 442-2190

[www.ewbc.com](http://www.ewbc.com)

## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es un trastorno que causa que los huesos se vuelvan cada vez más porosos, frágiles y susceptibles de sufrir fracturas debido a la pérdida de calcio y otros componentes minerales. A veces se manifiesta con dolor, disminución de la estatura y deformidades esqueléticas más propias de las personas mayores, sobre todo en mujeres posmenopáusicas. La osteoporosis también se asocia con la terapia con esteroides a largo plazo y con determinados trastornos endócrinos.

- Los huesos que se rompen o fracturan más a menudo son los de la columna vertebral, la cadera y la muñeca; los huesos pueden romperse incluso a causa de una lesión menor
- Las mujeres pueden perder hasta el 20 % de su masa ósea entre cinco y siete años después de la menopausia
- Este trastorno elimina la resistencia ósea sin mostrar ningún tipo de señales o síntomas

## Prevención de la osteoporosis

- Consumir cantidades adecuadas de calcio y vitamina D
- Hacer ejercicio de manera habitual
- Mantener niveles adecuados de estrógeno en el caso de las mujeres y de testosterona en el caso de los hombres
- Tener una dieta nutritiva
- Evitar el consumo de tabaco y el consumo excesivo de alcohol
- Conversar con su médico sobre la salud ósea
- Hacerse una prueba de densidad ósea y tomar medicación cuando sea apropiado



Si bien se suele pensar que la osteoporosis es una enfermedad propia de personas mayores, esta puede surgir a cualquier edad.

## Factores de riesgo para la osteoporosis

**SEXO** — Las mujeres son más propensas a desarrollar este trastorno, aunque los hombres también son vulnerables.

**EDAD** — Cuanto mayor sea, más susceptible será de padecer la enfermedad.

**GENÉTICA** — Los individuos con un historial familiar de osteoporosis o fracturas son más propensos a desarrollar la enfermedad.

**CONTEXTURA FÍSICA** — Las mujeres y los hombres delgados y de huesos pequeños corren un mayor riesgo, pero tener huesos de un tamaño mayor no le garantiza que no padecerá osteoporosis.

**ETNIA** — Las personas caucásicas y las de ascendencia asiática, hispana o latina tienen un riesgo mayor.

**NIVELES HORMONALES** — La menopausia precoz puede aumentar la probabilidad de que una mujer desarrolle la enfermedad.

**DIETA** — La falta de calcio y vitamina D, así como el consumo excesivo de proteínas, sodio y cafeína, son perjudiciales para la salud de los huesos.

**EJERCICIO** — Las personas que realizan menos actividad física corren un mayor riesgo.

**ESTILO DE VIDA** — El tabaco y el consumo excesivo de alcohol no son saludables para el cuerpo, sobre todo para los huesos.

**DETERMINADAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS** — La anorexia nerviosa, la artritis reumatoide y las enfermedades gastrointestinales pueden contribuir a la aparición de osteoporosis.



## Pruebas de densidad ósea

Una prueba especializada, llamada prueba de densidad mineral ósea (DMO), mide la densidad del hueso en varias partes del cuerpo.

La prueba utilizada en EWBC para medir la densidad ósea es la DXA\* (absorciometría de rayos X de energía dual). Esta prueba mide la densidad mineral ósea de la columna vertebral y la cadera. Una vez se haga la prueba, los resultados se enviarán al médico que los solicitó.



*hueso sano*



*hueso frágil*

\*Medicare reembolsa el costo de la prueba de densidad ósea cada dos años. Otros tipos de seguros por lo general siguen las pautas de Medicare.

## ¿Quién debería hacerse la prueba?

- Las mujeres posmenopáusicas menores de 65 años con uno o más factores de riesgo de padecer osteoporosis
- Los hombres de entre 50 y 70 años de edad con uno o más factores de riesgo de padecer osteoporosis
- Las mujeres mayores de 65 años sin factores de riesgo
- Los hombres mayores de 70 años sin factores de riesgo
- Las mujeres o los hombres mayores de 50 años que presenten una fractura ósea y un historial de fracturas
- Las mujeres que pasan por la menopausia con determinados factores de riesgo
- Las mujeres posmenopáusicas que han dejado de recibir una terapia de estrógeno o terapia hormonal

Si desea obtener más información, visite el sitio web de National Osteoporosis Foundation en [www.nof.org](http://www.nof.org)