

## Huesos frágiles por la terapia hormonal

**Los tratamientos hormonales para cáncer de próstata pueden propiciar los huesos delgados y quebradizos.**

El término médico para esto es, osteoporosis. Esta condición es bastante frecuente en las personas de edad avanzada. Pero los tratamientos hormonales pueden aumentar las posibilidades de que esto ocurra. El peligro es que los huesos delgados y quebradizos se rompen con facilidad. Por lo tanto, es importante tomar medidas para prevenir o limitar los efectos de la osteoporosis.

### ¿Qué puedo hacer?

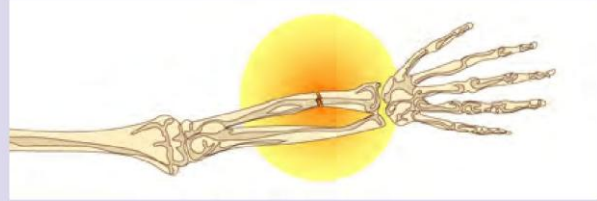
Hable con su equipo de médicos.

Pregunte acerca de sus probabilidades de contraer osteoporosis. Su médico o enfermera pueden sugerir que usted se haga una prueba sin dolor llamada densidad mineral ósea (DMO). Es rápida y fácil, y muestra si los huesos se están poniendo delgados y frágiles.

Disminuya los riesgos de caerse.

Las caídas son la causa # 1 de huesos fracturados en los adultos mayores.

- Use zapatos fuertes, que ajusten bien para apoyo adicional.
- Si usted vive en un clima frío, tenga cuidado al caminar sobre hielo y nieve. Ponga antideslizantes para hielo en las botas de caminar y lleve a alguien que lo acompañe.



### ¿Cómo es que la terapia hormonal causa huesos frágiles?

La terapia hormonal que se usa para tratar el cáncer de próstata, actúa bloqueando la testosterona, una hormona masculina. Pero, ya que la testosterona ayuda a mantener los huesos fuertes, los hombres que usan terapia hormonal para el cáncer pueden desarrollar huesos delgados y quebradizos. Es difícil reparar el daño en los huesos y esto puede conducir a huesos rotos. Si está usando hormonas para la terapia del cáncer, ¡actúe!

- En su hogar:
  - Elimine los restos de alfombras y desorden en el suelo.
  - Instale un pasamano en su tina de baño para ayuda adicional.
  - Apóyese en el pasamano cuando suba y baje las escaleras.
  - Cuando usted se levante por la noche, ¡encienda las luces!

Adopte hábitos de salud que ayuden a prevenir la osteoporosis.

- Incremente el ejercicio de sostener su propio peso como: caminar, bailar, levantar pesas o usar una máquina de entrenamiento. Estos ejercicios ayudan a disminuir la pérdida de hueso. Hable con su médico o enfermera antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

# Huesos frágiles por la terapia hormonal

- Si usted toma alcohol, mantenga un límite de 2 bebidas por día. El alcohol evita que su cuerpo absorba el calcio que los huesos necesitan para mantenerse fuertes.
- Evite las bebidas cola y refrescos. Estos pueden reducir también la fuerza del hueso.
- Evite el tabaco. Este reduce su capacidad de desarrollar hueso nuevo. Si usted usa el tabaco y necesita ayuda para dejar de fumar, consulte a su médico o enfermera.

Coma más alimentos ricos en calcio y pregunte si usted necesita tomar una tableta de calcio. El calcio es un mineral necesario para tener huesos fuertes. Es muy común en los alimentos enumerados a continuación, pero la mayoría de los adultos no toman suficiente calcio solo de los alimentos. Pregúntele a su médico o enfermera cuanto calcio necesita diariamente y si usted necesita tomar una tableta de calcio. Pregunte de que tabletas tomar y si es necesaria una tableta que incluya vitamina D. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

## Comidas que contienen calcio:

- Leche y productos lácteos como el yogurt y queso
- Frijoles
- Salmón
- Almendras y semillas de ajonjolí
- Ciertas frutas y verduras como naranjas, higos, repollo, espinacas, lechuga romana, brócoli y col rizada
- Algunas bebidas con calcio adicional como el jugo de naranja y leche de soya

Si su doctor le receta medicinas para tratar la osteoporosis, siga las instrucciones.

## Comidas ricas en calcio:

Frutas y vegetales como naranjas, higos, espinacas, brócoli, lechuga romana y lechuga rizada



Leche y productos lácteos (queso, yogurt)



También: frijoles, almendras, semillas de ajonjolí y algunas

bebidas adicionadas con calcio como, jugo de naranja y leche de soya



Las medicinas comunes para tratar la osteoporosis incluyen las marcas:

- Fosamax
- Boniva
- Actonel

Estas son medicinas de la misma "clase". Algunas se toman diariamente, algunas una vez por semana y algunas una vez por mes. Si usted utiliza una de ellas, siga las instrucciones. Se requiere que usted:

1. Tome la medicina de 30 a 60 minutos antes de su primera comida del día.
2. Que no se acueste durante 30 a 60 minutos después de tomarla.

# Huesos frágiles por la terapia hormonal

## ¿Qué preguntas debo hacer a mi médico o enfermera?

Haga las siguientes preguntas:

- ¿Es necesario un examen de densidad ósea?
- ¿Debo hacer algunos ejercicios para ayudar a mis huesos?
- ¿Necesito tomar tabletas de calcio u otros medicamentos para mis huesos?

Si usted tiene dolor de huesos o se rompe un hueso,  
¡Busque ayuda médica!



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009