



Osteoporose

A **osteoporose** é uma doença caracterizada por ossos muito frágeis, que se quebram facilmente.

O que causa a osteoporose?

Nas mulheres, a osteoporose é frequentemente causada pela perda óssea que ocorre com os baixos níveis de estrogênio durante a menopausa. O estrogênio desempenha um papel importante na construção e manutenção dos ossos. Após a menopausa, seu corpo diminui significativamente a produção de estrogênio.

Quem pode desenvolver osteoporose?

Qualquer pessoa pode desenvolver osteoporose, mas ela é cerca de **quatro vezes mais comum em mulheres do que em homens**. Você pode ter maior probabilidade de desenvolver osteoporose se:

- For mulher
- Tiver mais de 50 anos
- Fumar
- Tiver um corpo magro e esguio
- Tiver familiares que tiveram osteoporose
- Não praticar exercícios de suporte de peso corporal, como caminhadas
- Consumir álcool regularmente (mais de 3 doses por dia)
- Tiver determinadas problemas de saúde ou tomar determinados medicamentos por um período prolongado

Como saber se tenho osteoporose?

Pessoas com osteoporose geralmente não apresentam sintomas até que ocorra uma fratura óssea. Existem exames que utilizam raios x ou ultrassom (ondas sonoras) para medir a densidade óssea. Esses exames são indolores. Pergunte ao seu médico quando você deve fazer esses exames.

- Os exames de raios x, chamados de exames DXA, examinam a sua coluna, quadril e/ou pulso. Os exames DXA utilizam uma quantidade muito pequena de radiação.
- O ultrassom avalia a saúde óssea, mas não é utilizado isoladamente para diagnosticar a osteoporose. Ainda será necessário fazer um exame DXA para diagnosticar a osteoporose.

Como tratar a osteoporose?

Não há cura para a osteoporose. Existem medidas que você pode tomar para fortalecer seus ossos. Converse com seu médico sobre a elaboração de um plano para manter seus ossos saudáveis.

Ensaio clínico podem ajudar os profissionais de saúde a aprender mais sobre os tratamentos para a osteoporose. Acesse o site [Women in Clinical Trials \[Mulheres em ensaios clínicos\]](#) para saber mais sobre como participar.

Mudanças no estilo de vida

Você pode adotar mudanças no seu estilo de vida para diminuir o risco de osteoporose.

- Pratique atividades físicas regularmente. Pratique exercícios de suporte de peso corporal, como caminhadas.
- Não fume.
- Diminua o consumo de álcool.
- Consuma cálcio e vitamina D suficientes na sua alimentação. Seu médico pode recomendar a ingestão de comprimidos de cálcio e vitamina D.

Suplementos alimentares

Suplementos alimentares são produtos que as pessoas acrescentam na alimentação. Estão incluídas as vitaminas, como a vitamina D, e os minerais, como o cálcio, importantes para a saúde dos ossos.

Converse com seu médico antes de tomar qualquer suplemento alimentar. Eles podem comprometer o efeito de outros medicamentos que você esteja tomando.

Medicamentos sob prescrição

Existem medicamentos sob prescrição que você pode tomar. Esses medicamentos podem estar na forma de comprimido, spray nasal ou injeção.

Os medicamentos a seguir podem ajudar no tratamento da osteoporose. A maioria desses medicamentos, mas não todos, demonstrou reduzir o risco de fratura óssea.

- Bifosfonatos
- Análogos do hormônio da paratireoide (PTH, na sigla em inglês)
- Inibidor de RANKL
- Inibidores de esclerostina
- Análogos de calcitonina
- Moduladores Seletivos do Receptor de Estrogênio (SERMs, na sigla em inglês)

Converse com seu médico sobre qual medicamento é o mais adequado para você. **Você também deve conversar sobre os riscos, benefícios e efeitos colaterais antes de iniciar ou interromper o uso de um medicamento.**

Como prevenir a osteoporose?

Para ajudar a prevenir a osteoporose, é importante manter um estilo de vida saudável. É fundamental promover a saúde óssea desde a infância e adolescência para prevenir a osteoporose no futuro.

Converse com seu médico para obter orientações sobre prevenção da osteoporose com base na sua idade, saúde e fatores de risco.

Este folheto informativo foi desenvolvido pelo **Escritório de Saúde da Mulher da FDA**. Estas informações são para fins educativos, não são abrangentes e não devem substituir a orientação de um profissional de saúde.

Para saber mais, acesse: www.fda.gov/womens