

CUANDO UN ESTORNUDO LE PUEDE
QUEBRAR LOS HUESOS

ESO ES LA OSTEOPOROSIS

Una guía concisa sobre la osteoporosis, su prevención y tratamiento

díaMundial de la Osteoporosis
20 octubre

www.worldosteoporosisday.org



ESO ES LA OSTEOPOROSIS

- ▶ La **osteoporosis** es una enfermedad que torna los huesos porosos, débiles y frágiles. El resultado: un mayor riesgo de huesos quebrados, lo que se conoce como fracturas por fragilidad.
- ▶ La **osteoporosis** es 'invisible': no se ven signos o síntomas evidentes hasta que se fractura un hueso. En las personas que tienen osteoporosis, esto puede suceder tras un tropiezo, un golpe, un movimiento brusco o al inclinarse o levantarse.
- ▶ Las fracturas relacionadas con la **osteoporosis** suelen ser de cadera, columna, muñeca o de la parte superior del brazo, pero también pueden fracturarse otros huesos. La fractura de un hueso lleva a otra, y por eso es importante diagnosticar y tratar la enfermedad lo antes posible.
- ▶ Las fracturas relacionadas con la **osteoporosis** afectan a una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años en todo el mundo.

**HUESO
NORMAL**



**HUESO
OSTEOPÉNICO**



**HUESO
OSTEOPORÓTICO**



UNA ENFERMEDAD CON CONSECUENCIAS GRAVES

Si bien la osteoporosis en sí es indolora, las fracturas por fragilidad pueden conllevar graves consecuencias que cambien la vida del paciente.

SOLO ALGUNOS DATOS:



Cuando la osteoporosis afecta los huesos de la columna, **a menudo ocasiona dolor, pérdida de altura y una postura encorvada o jorobada.**



El dolor y las limitaciones de movilidad llevan a una **pérdida de calidad de vida, dependencia de cuidadores, incapacidad para realizar tareas y actividades cotidianas,** y sensaciones de aislamiento o depresión.



La **discapacidad** debida a la osteoporosis es comparable o mayor a la discapacidad provocada por muchas enfermedades habituales. En las personas que aún trabajan, las fracturas pueden ocasionar una cantidad importante de **días de trabajo** perdidos y, especialmente en algunas profesiones, pueden dificultar que muchos continúen trabajando.



El 33% de los pacientes con fractura de cadera son completamente dependientes o deben alojarse en un hogar de ancianos en el año posterior a dicha fractura -y hasta el **20-24% de los pacientes** mueren en ese primer año luego de la fractura.



Una fractura aumenta sustancialmente el riesgo de sufrir otras fracturas, lo que puede derivar en una seguidilla de nuevas fracturas que dé lugar a una espiral de dolor y discapacidad.

¿USTED PODRÍA ESTAR EN RIESGO?

Los mayores de 60 años tienen un riesgo más alto de sufrir osteoporosis que las personas más jóvenes. No obstante, es posible tener osteoporosis a cualquier edad. En las mujeres, la menopausia señala el inicio de una rápida pérdida ósea y, por ende, todas las mujeres deben prestar especial atención a la salud de sus huesos desde una edad más temprana.

Dado que la osteoporosis no tiene síntomas obvios, es importante que hable de su salud ósea con su médico si usted tiene cualquier factor de riesgo. Los factores de riesgo habituales de la osteoporosis y de las fracturas por fragilidad incluyen:



Una fractura ósea después de los 50 años de edad



Medicamentos asociados a la osteoporosis, como el uso diario a largo plazo de glucocorticoides (esteroides)



Una pérdida de la estatura de 4 cm o más, espalda encorvada



Antecedentes de fracturas de cadera u osteoporosis en los padres



Menopausia temprana



Baja ingesta de calcio, baja exposición al sol



Peso corporal inferior al apropiado (índice de masa corporal menor a 19)



Sedentarismo (poca actividad física)



Enfermedades asociadas a la osteoporosis, como artritis reumatoide, diabetes, cáncer de mama o próstata, o determinadas enfermedades digestivas



Tabaquismo y/o consumo excesivo de alcohol

REVISIÓN DE RIESGOS DE OSTEOPOROSIS

Para obtener más información sobre los factores de riesgo de la osteoporosis y para saber si usted tiene alguno de ellos, realice el Revisión de Riesgos de Osteoporosis de la IOF [riskcheck.iofbonehealth.org](https://www.riskcheck.iofbonehealth.org)

DIAGNÓSTICO DE LA OSTEOPOROSIS

Una evaluación de la salud ósea típicamente incluye una evaluación del riesgo de fracturas (como FRAX®) para determinar si usted tiene factores de riesgo. Según su edad o nivel de riesgo, el médico también podrá decidir realizarle una prueba de densidad mineral ósea (DMO).

La técnica recomendada más comúnmente para determinar la DMO se conoce como DXA (absorciometría de rayos X de energía dual). Este rápido barrido no invasivo de baja radiación mide la densidad ósea en la cadera y la columna vertebral. Los resultados se expresan como un 'índice T' e indican la brecha (desviación estándar, DE) entre el valor de la persona estudiada y el de la población sana normal.

Estado	DMO (densidad mineral ósea)
Normal	Índice T de -1 DE o superior
Osteopenia	Índice T menor que -1 DE y mayor que -2,5 DE
Osteoporosis	Índice T de -2,5 DE o menor
Osteoporosis grave	Índice T de -2,5 DE o menor y presencia de al menos una fractura por fragilidad

Osteopenia significa que la densidad mineral ósea es menor que la normal, pero no toda persona con un diagnóstico de osteopenia desarrollará una osteoporosis. Si los resultados de su prueba de DMO revelan osteopenia u osteoporosis, usted tiene un riesgo aumentado de sufrir la fractura de un hueso.



LA OSTEOPOROSIS SE PUEDE TRATAR

Para los pacientes con alto riesgo de fractura se necesitan tratamientos farmacológicos que reduzcan eficazmente el riesgo de romperse un hueso debido a la osteoporosis.

Actualmente existen opciones más variadas que nunca para tratar la osteoporosis. El tipo de tratamiento que se le indique dependerá de su perfil de riesgo individual.

Se ha demostrado que los tratamientos reducen hasta un **40% el riesgo de fracturas de cadera, un 30-70% el de fracturas vertebrales y, con algunos medicamentos, se logra una reducción del 30-40% del riesgo de fracturas no vertebrales.**

Su médico también podrá recetarle suplementos de **calcio y vitamina D** para garantizar que usted reciba una cantidad suficiente de estos importantes nutrientes. También se le podrá recomendar que realice ejercicios con peso y ejercicios de fortalecimiento muscular a fin de ayudar a conservar los huesos, aumentar la fuerza muscular y mejorar el equilibrio. También es importante que piense cómo hacer que su casa sea más segura para reducir el riesgo de caídas.

Al igual que cualquier otro medicamento, los tratamientos para la osteoporosis solo funcionan si se los realiza siguiendo las indicaciones. Si tiene alguna inquietud, no deje de tomar la medicación sin hablar con su médico sobre otras opciones.

CONSEJOS PARA RECORDAR

- ▶ Si descubre que puede estar en riesgo, solicite una evaluación de su salud ósea, la cual puede incluir una DXA.
- ▶ Si se fracturó un hueso por una caída menor después de los 50 años de edad, es probable que esto sea un signo de osteoporosis. ¡Consulte a su médico!
- ▶ Los tratamientos para la osteoporosis pueden ser muy eficaces y lo ayudarán a mantener una vida activa e independiente.
- ▶ Los tratamientos solo son eficaces cuando se siguen las indicaciones. Si tiene alguna inquietud, no deje de tomar la medicación sin hablar con su médico sobre otras opciones.

LLEVE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA SUS HUESOS

Además de recibir una terapia farmacológica para protegerse eficazmente contra las fracturas, las personas que tienen osteoporosis (en realidad, ¡toda persona de cualquier edad!) deben seguir estos consejos de estilo de vida para tener una buena salud ósea:

▶ **EVITAR EL TABAQUISMO Y EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL**



▶ **SEGUIR UNA DIETA NUTRITIVA Y EQUILIBRADA**

que incluya suficiente calcio y proteínas



▶ **ACTIVIDAD FÍSICA**

que incluya intentar hacer ejercicio durante 30-40 minutos, de tres a cuatro veces por semana, con un poco de peso y ejercicios de resistencia



▶ **PASAR MÁS TIEMPO AL AIRE LIBRE**

para asegurarse de recibir suficiente vitamina D, o tomar suplementos si fuera necesario



5 PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO

1. ¿Tengo factores de riesgo de osteoporosis? *(lo que incluye enfermedades o medicamentos que causen pérdida ósea)*
2. ¿Necesito hacerme una prueba de densidad mineral ósea (DMO)?
3. *Si se realiza una prueba de DMO:* ¿Qué significan los resultados? ¿Necesito tomar un medicamento para proteger mis huesos?
4. ¿Cómo puedo obtener suficiente calcio y vitamina D?
5. ¿Qué tipo de ejercicios debo hacer para ayudar a fortalecer mis huesos y músculos?



Nuestra visión es un mundo sin fracturas por fragilidad en el que la movilidad saludable sea una realidad para todos.

OBTenga MÁS INFORMACIÓN

Conozca los recursos disponibles para ayudarlo a usted, su familia y sus amigos a conservar sus huesos sanos.

- Comuníquese con su organización de osteoporosis local. Hay un listado disponible en: www.iofbonehealth.org
- Únase al grupo de apoyo a pacientes de su comunidad
- Visite el sitio web de la IOF www.iofbonehealth.org para saber más sobre la osteoporosis.

DEMUESTRE SU APOYO A LA PREVENCIÓN GLOBAL DE LA OSTEOPOROSIS

- Participe del **Día Mundial de la Osteoporosis** el 20 de octubre de cada año
www.worldosteoporosisday.org
- Firme la **Carta Global de Pacientes de la IOF** para demostrar su apoyo a los derechos de los pacientes en
www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- **Únase o done a su organización de osteoporosis local**

- facebook.com/iofbonehealth/
- twitter.com/iofbonehealth/
- linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
- instagram.com/worldosteoporosisday/
- youtube.com/iofbonehealth/

©2019 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

El Día Mundial de la Osteoporosis es posible gracias a una beca educativa irrestricta de

