



## AULA VIRTUAL

### 3. CONVIVE





**Autora**

**Dra. Sonsoles Botella Martínez**  
**Especialista en Endocrinología y Nutrición**  
**Hospital Universitario de Navarra**



- ❑ En este apartado enseñaremos medidas generales y herramientas que pueden ser de **ayuda en el día a día** de la persona con osteoporosis y sus convivientes.
- ❑ Ante el diagnóstico de osteoporosis, es importante pensar en lo que puede hacer, y los cambios que están en su mano llevar a cabo para reducir su riesgo de fractura.



# Índice

- ☐ 1. ¿CÓMO PREVENIR CAÍDAS EN EL HOGAR?
- ☐ 2. RECOMENDACIONES PARA LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS
- ☐ 3. CUIDADO ODONTOLÓGICO
- ☐ 4. OSTEOPOROSIS Y COVID
- ☐ 5. OSTEOPOROSIS Y TELEMEDICINA
- ☐ 6. DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS
- ☐ 7. SOCIEDADES CIENTÍFICAS Y ASOCIACIONES DE PACIENTES



# 1. PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL HOGAR



# 1. PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL HOGAR

## BAÑOS

- Instale barras para agarrarse en las paredes del baño al lado de la bañera, la ducha y el inodoro.
- Utilice una alfombra de goma antideslizante en la ducha
- Si usted no se siente con seguridad al estar en pie, usted puede utilizar una silla de plástico con respaldo y con lugar antideslizante para poner las piernas, en la ducha.

## ESCALERAS

- Mantenga las escaleras bien iluminadas
- Instale pasamanos resistentes en ambos lados
- Marque el escalón superior y el inferior con cinta adhesiva brillante

## COCINA

- Use alfombras antideslizantes cerca del fregadero
- Limpie los derrames de comida enseguida que ocurran (en la cocina y en cualquier lugar de la casa)

## DORMITORIO

- Coloque los interruptores de luz al alcance de su cama, y una luz de noche entre el dormitorio y el baño.
- Levántese lentamente cuando esté sentado o recostado, ya que ese movimiento puede causarle mareos.
- Mantenga una linterna con pilas nuevas al lado de su cama.





# 1. PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL HOGAR

## EN LA CASA



- Coloque las cosas que usted utiliza con mayor frecuencia a su alcance
- Cuando usted tenga que mover cosas pesadas, use un carrito que pueda empujar para no lastimarse.
- Si usted tiene que usar un banquito para subirse y alcanzar algo que está alto, utilice uno que sea fuerte, que tenga escalones anchos y que tenga también un pasamanos.
- También considere tener un teléfono sin cable o un móvil para que pueda llamar para pedir ayuda, si usted tiene una caída.
- Retire todos los cables sueltos, cordones y alfombras
- Mantenga los suelos libres de desorden
- No use cera resbaladiza para limpiar los suelos
- Mantenga los muebles en su lugar habitual.

## AL AIRE LIBRE



- Use zapatos de tacón bajo y con suelas de goma
- Use los pasamanos para apoyarse cuando los haya
- Si las veredas parecen resbaladizas, camine en el césped para no patinarse.
- Mantenga la entrada de su casa libre de hojas de otoño, de nieve y de basura.
- Use un bolso que pueda colgarse del hombro o una mochila para tener las manos libres.
- Utilice un andador o un bastón si usted los necesita.
- Infórmese sobre los servicios comunitarios que pueden ayudarle, como por ejemplo las farmacias de 24 horas y las tiendas de comestibles que reciben pedidos por teléfono o por Internet y le llevan a su casa lo que usted compre, cuando el clima es malo.

Fuente: National Osteoporosis Foundation [www.nof.org](http://www.nof.org)



# 1. PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL HOGAR

## Además...

- Si tiene problemas de visión, es conveniente que realice revisión oftalmológica regular. Si usa gafas, manténgalas limpias. Evite quitarse y ponerse las gafas frecuentemente. Si usa bifocales, tenga cuidado en las escaleras. Use gafas de sol cuando sea necesario.
- Si nota que alguna medicación de las que está tomando (por ej. para el estado de ánimo o para el insomnio...) le produce mareo o mayor somnolencia, coméntelo con su médico por si debe ajustar/modificar su tratamiento.







## 2. RECOMENDACIONES PARA LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS



## 2. RECOMENDACIONES PARA LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS



✓  
✗  
**LEVANTAR OBJETOS**



✓  
✗  
**LA COMPRA**



✓  
✗  
**LA MASCOTA**



✓  
✗  
**LAVARSE LOS DIENTES**



✓  
✗  
**EL HORNO**



✓  
✗  
**LAVAR LOS PLATOS**



## 2. RECOMENDACIONES PARA LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS

### Recomendaciones a la hora de dormir:

- El colchón debe ser semirrígido y el somier, de lamas.
- **Al acostarse:** Siéntese al borde de la cama y coloque las manos sobre ella, mirando la almohada. Apóyese en las manos y baje lentamente la cabeza a la vez que eleva las piernas.
- **Al levantarse:** Colóquese al borde de la cama, con las rodillas flexionadas. Baje las piernas y eleve el tronco con ayuda de los brazos hasta sentarse. A continuación, levántese.
- Debe garantizar **una postura correcta:** Dormir boca abajo NO es recomendable.



## 2. RECOMENDACIONES PARA LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS

### Recomendaciones a la hora de sentarse:

- La silla debe ser dura, recta y no muy baja.
- Mantenga los pies apoyados en el suelo y la espalda y cuello en línea recta y poco adelantados respecto a las caderas.
- **Al sentarse:** toque la silla con la parte posterior de las piernas, doble la barbilla hacia abajo y flexione las rodillas. Apoye las manos en los reposabrazos y descienda lentamente hasta el borde de la silla.
- **Al levantarse:** deslice el cuerpo hasta el borde de la silla. Mantenga la barbilla hacia abajo y la inclinación de la pelvis, estire las rodillas y elévese con las piernas.



## 2. RECOMENDACIONES PARA LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS



### Recomendaciones con los dispositivos electrónicos:

- **Ordenador portátil:** siempre debe apoyarlo en una mesa que le permita mantener la espalda recta en el respaldo, cuello en línea recta y poco adelantados respecto a las caderas. No debe colocarlo sobre sus piernas ya que le obligará a la flexión del tronco. Además ajuste la altura de la silla para mantener los pies apoyados en el suelo.
- **Tablet:** al igual que con el ordenador portátil, debe evitar colocarlo sobre sus piernas para no forzar la flexión del tronco. Además es recomendable usar un soporte para dicho dispositivo que le sitúe frente a la pantalla.
- **Móvil:** con frecuencia también se adoptan posturas inadecuadas (flexión de la columna vertebral) con el empleo de estos dispositivos.
- En cualquier caso, es fundamental reducir el tiempo que dedicamos al uso de estos dispositivos e implementar el ejercicio físico.



### 3. RECOMENDACIONES ODONTOLOGÍA



### 3. RECOMENDACIONES ODONTOLOGÍA (pacientes en tratamiento con bifosfonatos o denosumab)

- Es preciso **mantener una correcta higiene dental** y revisión por un odontólogo si se objetiva una mala salud dental.
- Si precisa de realización de algún procedimiento odontológico invasivo (exodoncia o implante) se aconseja **posponer el inicio del tratamiento** hasta la cicatrización completa de la herida quirúrgica.
- En pacientes **que se encuentren ya en tratamiento** a los que se vaya a realizar un procedimiento dental **no se recomienda interrumpir** el tratamiento con bisfosfonatos ni con denosumab.
- **Solamente si existen otros factores adicionales de riesgo** de osteonecrosis de los maxilares o el procedimiento quirúrgico va a ser extenso, **se puede considerar una suspensión temporal del tratamiento con bisfosfonato.**



## 4. OSTEOPOROSIS Y COVID

*(Con la información disponible a junio de 2021)*





## 4. OSTEOPOROSIS Y COVID

- La osteoporosis NO parece aumentar el riesgo de infección o complicaciones por la COVID-19.
- Por tanto, no es necesario establecer prioridades a la hora de vacunar contra la COVID-19 a pacientes con osteoporosis.
- Las medidas generales de salud ósea (suplementos de calcio y vitamina D, ejercicio físico, mantenimiento de una dieta equilibrada,...) no deben interrumpirse, ni en el momento, ni con posterioridad a la vacunación.
- No hay evidencias de que ningún tratamiento para la osteoporosis aumente el riesgo o la gravedad de la infección por COVID-19, altere el curso de la enfermedad o interfiera con la eficacia o el perfil de efectos secundarios de la vacunación contra la COVID-19.

**Fuente:** Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral ([www.SEIOMM.org](http://www.SEIOMM.org))



## 4. OSTEOPOROSIS Y COVID (VITAMINA D)

- La Vitamina D tiene un papel fundamental en la salud musculoesquelética y en la prevención de caídas. Además, es clave en la regulación del sistema inmune (tanto innato como adaptativo) y en otros sistemas fundamentales como el Renina-Angiotensina-Aldosterona.
- Con la evidencia científica de la que se dispone hasta ahora, NO se puede afirmar que el tratamiento con vitamina D sirva para prevenir o tratar la infección por Covid-19.
- Se debe procurar que toda la población mantenga unos niveles adecuados de Vitamina D, asegurando una exposición solar de 15-30 minutos diarios y un aporte adecuado en la alimentación.
- Se debe considerar la suplementación con vitamina D en población de riesgo o en personas con niveles disminuidos.

*(Con la información disponible a junio de 2021)*



## 4. OSTEOPOROSIS Y COVID (MÁS INFORMACIÓN)

### Osteoporosis en la era del COVID-19

C.M. Girgis. R.J Clifton- Blight



#### Evaluación del riesgo de fractura

- **Reforzar la confianza en el FRAX®** dada la recomendación de no asistir a los centros sanitarios y la suspensión de los servicios DXA.
- Las FLS deberán **considerar umbrales de riesgo de fractura** para el inicio del tratamiento.



#### Consideraciones tras la administración de bifosfonatos i.v.

- **Informar a los pacientes sobre las reacciones pseudo-gripales** que pueden aparecer tras la administración de bifosfonatos i.v.
- **Valorar el riesgo de la asistencia al centro sanitario** para la administración de bifosfonatos i.v., tanto para el paciente como para el profesional de la salud.



#### Evitar la interrupción del tratamiento con Denosumab

- El riesgo de **aumento en el remodelado óseo y de fracturas vertebrales espontáneas** aumenta a partir de los **8 meses** desde la última dosis.
- Es clave aplicar **programas educativos para la autoadministración** en sinergia con las citas telemáticas.



#### Cambio de tratamiento

- En la situación actual el **cambio de tratamiento** representa un reto y **debería valorarse personalmente con el paciente**.
- Los pacientes podrían tener interés en **mantener su tratamiento actual**.
- Cuando la DXA no sea posible, la toma de **decisiones sobre vacaciones terapéuticas** con bifosfonatos debería guiarse por el **criterio clínico y por la evolución de los MRO**.



#### Promover programas de ejercicio en casa

- Se recomienda a los pacientes con osteoporosis la realización de **ejercicios de levantamiento de peso para mejorar la fuerza, el equilibrio y la postura y reducir el riesgo de caídas**.
- Los programas de ejercicio en casa **mejoran la calidad de vida** de las personas mayores.



#### Aconsejar a los pacientes para minimizar el riesgo de contagio de COVID-19

- Utilizar las consultas de telemedicina para **promover el distanciamiento social y minimizar el riesgo de contagio**.
- Durante la época del COVID-19, **el tratamiento de las enfermedades crónicas como la osteoporosis no debe quedar desatendido**.



## 5. OSTEOPOROSIS Y TELEMEDICINA



## 5. OTEOPOROSIS Y TELEMEDICINA

- Las nuevas tecnologías han proporcionado nuevas herramientas de comunicación entre el médico y el paciente.
- La osteoporosis, como enfermedad crónica, puede beneficiarse de estas nuevas herramientas.
- Ahorra tiempo al paciente, ya que evita el desplazamiento y tiempo de espera.
- Puede ser útil para resolver problemas y para solucionar dudas de medicación, tareas administrativas, seguimiento de pacientes crónicos y sus cuidadores.
- Contribuye a disminuir las visitas presenciales y facilitar un mayor tiempo por persona para la atención asistencial.
- Dicha atención debe realizarse de forma estructurada: precisa de revisión previamente de la situación clínica y funcional en la que se encuentra el paciente y así poder planificar correctamente dicha asistencia, indicando su necesidad e idoneidad.



## 6. DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS



## 6. DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS

WorldOsteoporosisDay  
October20

#WORLDOSTEOPOROSISDAY



- El 20 de octubre se celebra el Día Mundial de la Osteoporosis.
- Dedicado a crear conciencia mundial sobre la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la osteoporosis y las enfermedades óseas relacionadas.
- Le puede ayudar participar de las distintas campañas en redes sociales y medios de comunicación, y de los eventos públicos o científicos que se celebran ese día.



## 7. SOCIEDADES CIENTÍFICAS Y ASOCIACIONES DE PACIENTES







## 7. SOCIEDADES CIENTÍFICAS Y ASOCIACIONES DE PACIENTES

### NACIONALES

- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) <https://www.seen.es/publico/enfermedades/>
- Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (SEIOMM) <https://seiommm.org>
- Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas óseas [www.fhoemo.com](http://www.fhoemo.com)
- Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis <https://www.aecosar.es/>
- Sociedad Española de Reumatología (SER) <https://www.ser.es>
- Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SECOT) [www.secot.es](http://www.secot.es)



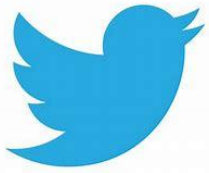
## 7. SOCIEDADES CIENTÍFICAS Y ASOCIACIONES DE PACIENTES

### **INTERNACIONALES**

- International Osteoporosis Foundation:  
[www.osteoporosis.foundation/](http://www.osteoporosis.foundation/)
- National Osteoporosis Foundation:  
[www.nof.org](http://www.nof.org)
- American Society for Bone and Mineral Research:  
[www.asbmr.org](http://www.asbmr.org)
- European Calcified Tissue Society  
[www.ectsoc.org](http://www.ectsoc.org)
- National Osteoporosis Society  
[www.nos.org.](http://www.nos.org)



## 7. SOCIEDADES CIENTÍFICAS Y ASOCIACIONES DE PACIENTES



### **EN REDES SOCIALES TWITTER:**

- Grupo de Metabolismo Óseo de la SEEN @oseoseen
- Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral @seiommm
- Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas óseas @FHOEMO
- National Osteoporosis Foundation @OsteoporosisNOF
- International Osteoporosis Foundation @iofbonehealth
- American Society for Bone and Mineral Research @ASBMR
- Osteoporosis Canada @OsteoporosisCA



**¡Muchas gracias!**

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición