

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad crónica que se caracteriza por una masa ósea disminuida y deterioro de la arquitectura del tejido óseo. Hace que los huesos sean frágiles, lo que aumenta el riesgo de fractura incluso después de un mínimo traumatismo. Las fracturas son causa de dolor, discapacidad y pérdida de independencia, por eso es importante prevenir y tratar la osteoporosis.

Prevalencia

EN CIFRAS...



Cada 3 segundos, alguien en el mundo se rompe un hueso a causa de la osteoporosis



1 de cada 2 ♀ y 1 de cada 5 ♂ > de 50 años sufrirán fractura por fragilidad en su vida

Son responsables de + hospitalizaciones que los ataques cardíacos o cáncer de mama

En 2010, 43.000 muertes en la UE fueron causadas directamente por fracturas

Factores de riesgo



Diagnóstico

-Mediante la DXA: Absorciometría Dual de rayos X para determinar la Densidad Mineral Ósea (DMO) en columna lumbar, cadera y en algunos casos en antebrazo.

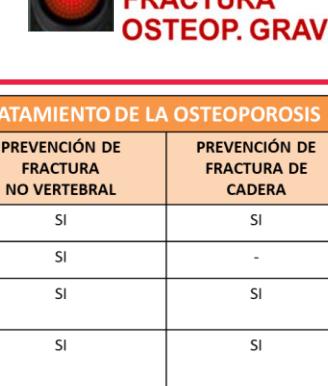
-Según la puntuación del T Score (TS): expresado como el número de desviaciones estándar por debajo de la media en adultos jóvenes (20-39 años) del mismo sexo.

TS > -1 DE NORMAL

TS < -1 > -2.49 OSTEOPENIA

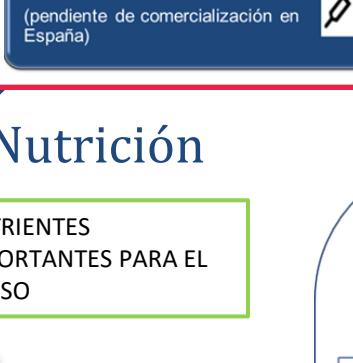
TS < -2.50 OSTEOPOROSIS

TS < -2.5 + FRACTURA OSTEOP. GRAVE



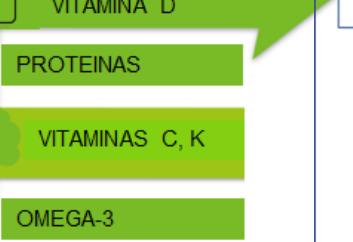
Tratamiento farmacológico

FÁRMACOS ANTRRESORTIVOS



Frena la resorción ósea

FÁRMACOS OSTEOFORMADORES



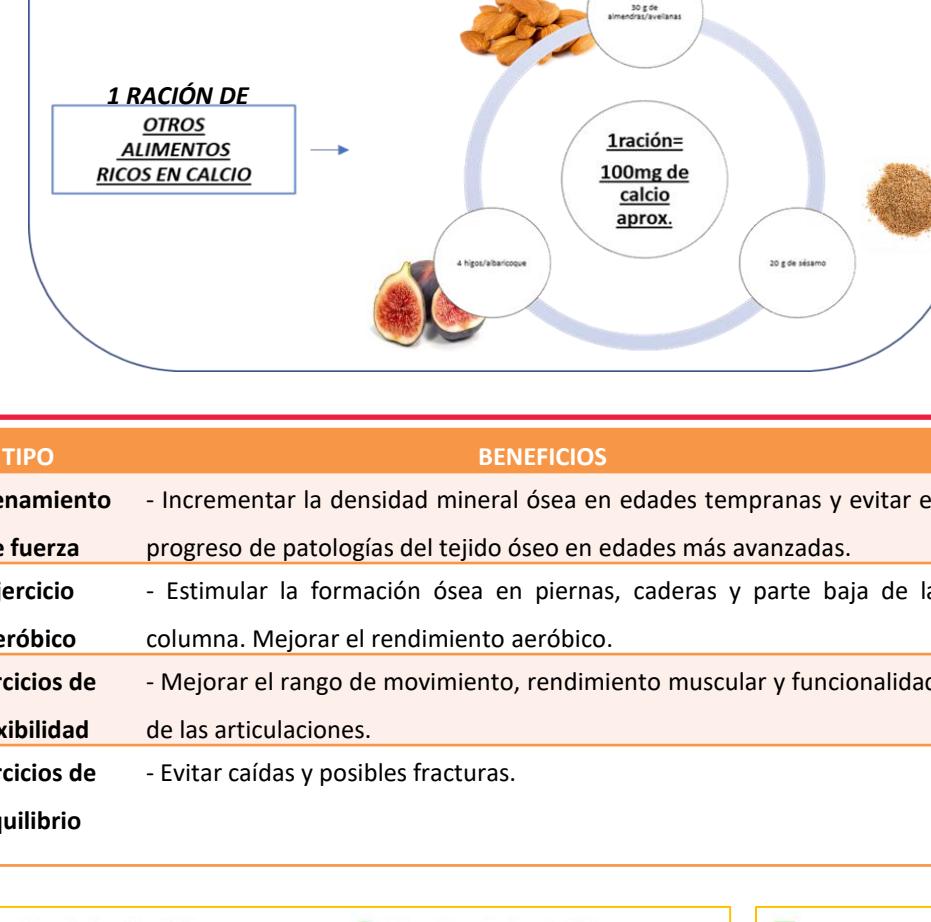
Incrementa la formación mucho más que la resorción ósea

"Estimulador del MODELO" Incrementa la formación y disminuye la resorción ósea → ACCIÓN DUAL

FÁRMACO	PREVENCIÓN DE FRACTURA VERTERBAL	PREVENCIÓN DE FRACTURA NO VERTERBAL	PREVENCIÓN DE FRACTURA CADERA
ROMOSOZUMAB	SI	SI	SI
TERIPARATIDA	SI	SI	-
DENOSUMAB	SI	SI	SI
BIOSFONATO INTRAVENOSO:		SI	
ZOLEDRONATO		SI	
BIOSFONATOS ORALES:			
ALENDRONATO	SI	SI	SI
RISEDRONATO	SI	SI	SI
IBANDRONATO	SI	SI*	-
SERMs			
RALOXIFENO	SI	-	-
BAZEDOXIFENO	SI	SI*	-

Nutrición

NUTRIENTES IMPORTANTES PARA EL HUESO

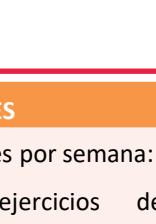


OTRAS RECOMENDACIONES

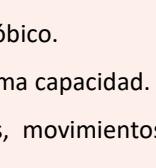
EXPOSICIÓN SOLAR MODERADA



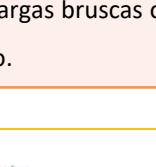
EVITAR CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL



NO ABUSAR DE LA CAFEINA



CONSUMO SAL INFERIOR A 2.300 mg de sodio/día

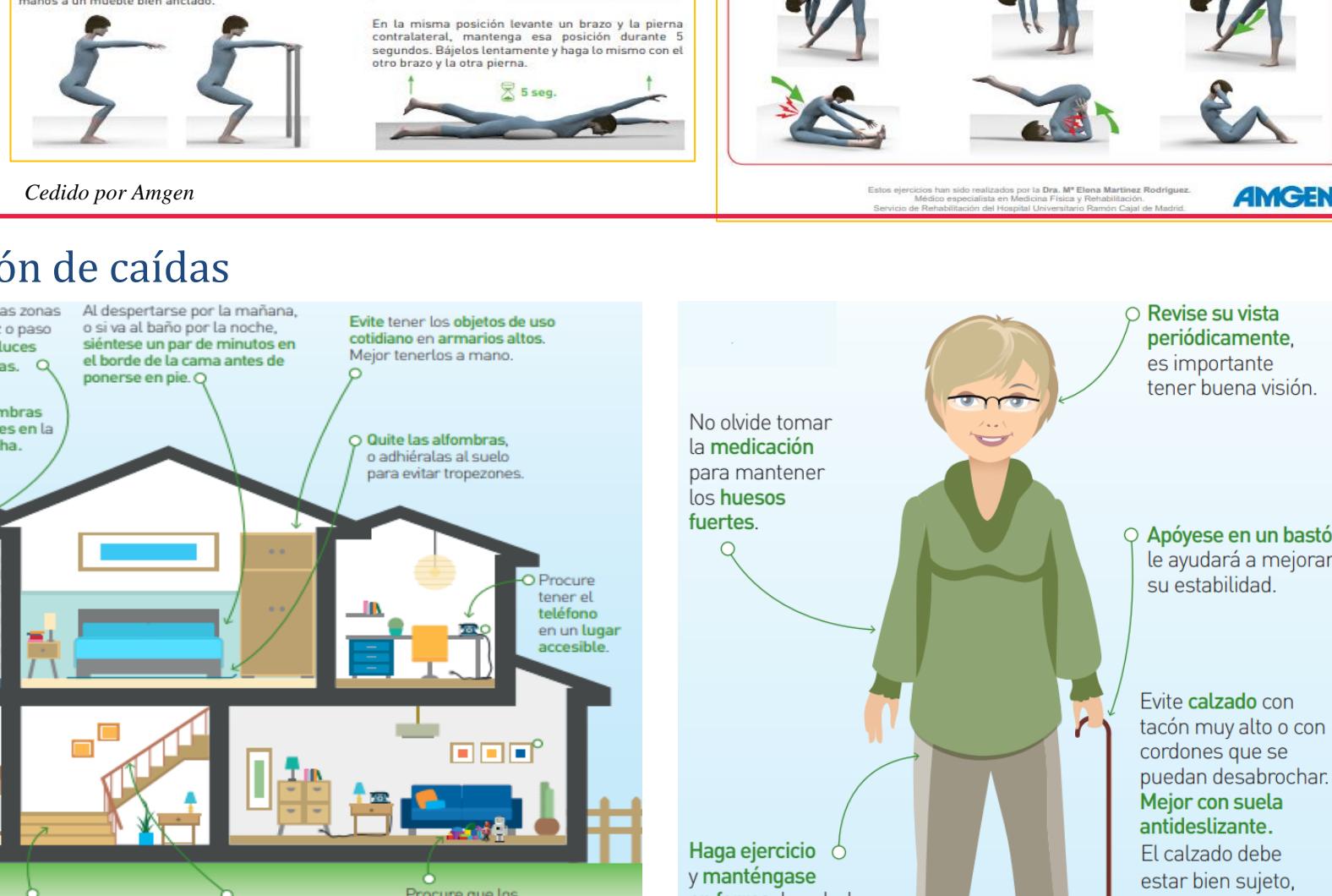


MANTENER UN PESO SALUDABLE Y ESTABLE



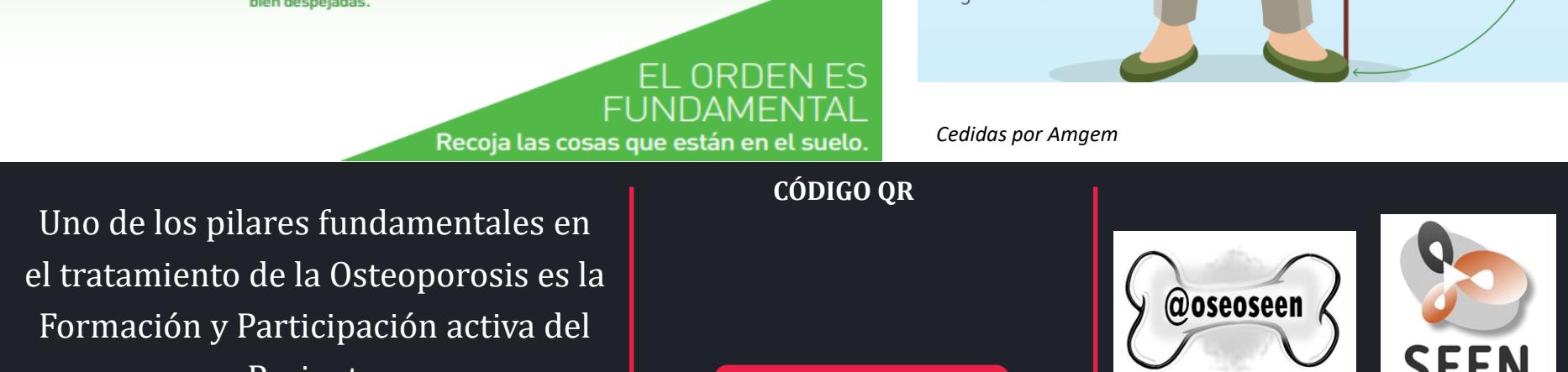
Ejercicio

TIPO	BENEFICIOS	RECOMENDACIONES
Entrenamiento de fuerza	- Incrementar la densidad mineral ósea en edades tempranas y evitar el progreso de patologías del tejido óseo en edades más avanzadas.	- Realizar ejercicio dos o tres veces por semana:
Ejercicio aeróbico	- Estimular la formación ósea en piernas, caderas y parte baja de la columna. Mejorar el rendimiento aeróbico.	<ul style="list-style-type: none"> • 1 serie de 8-10 ejercicios de entrenamiento de fuerza. • 15-60 min de ejercicio aeróbico.
Ejercicios de flexibilidad	- Mejorar el rango de movimiento, rendimiento muscular y funcionalidad de las articulaciones.	- Ejercitarse al 70-80% de la máxima capacidad.
Ejercicios de equilibrio	- Evitar caídas y posibles fracturas.	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar: abdominales dinámicos, movimientos de torsión, flexiones de tronco, cargas bruscas o explosivas, cargas de alto impacto.



Cedido por Amgen

Prevención de caídas



Uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la Osteoporosis es la Formación y Participación activa del Paciente.

CÓDIGO QR

LINK acceso SEEN

