

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.



Tratamiento farmacológico

FÁRMACOS ANTIRRESORTIVOS

Denosumab	
SERMs	
Bifosfonatos orales	
Bifosfonato intravenoso	

Frena la resorción ósea

FÁMACOS OSTEOFORMADORES

Teriparatida	
Romosozumab: (pendiente de comercialización en España)	

Incrementa la formación mucho más que la resorción ósea

“Estimulador del MODELADO”
Incrementa la formación y disminuye la resorción ósea→ ACCIÓN DUAL

FÁRMACO	PREVENCIÓN DE FRACTURA VERTEBRAL	PREVENCIÓN DE FRACTURA NO VERTEBRAL	PREVENCIÓN DE FRACTURA DE CADERA
ROMOSUZUMAB	SI	SI	SI
TERIPARATIDA	SI	SI	-
DENOSUMAB	SI	SI	SI
BIFOSFONATO INTRAVENOSO:			
ZOLEDRONATO		SI	SI
BIFOSFONATOS ORALES:			
ALENDRONATO	SI	SI	SI
RISEDRONATO	SI	SI	SI
IBANDRONATO	SI	SI*	-
SERMs			
RALOXIFENO	SI	-	-
BAZEDOXIFENO	SI	SI*	-

Nutrición

NUTRIENTES IMPORTANTES PARA EL HUESO

CALCIO Y VITAMINA D

PROTEÍNAS

VITAMINAS C, K

OMEGA-3

MAGNESIO

¿Cómo conseguir cubrir requerimientos diarios?

TOME 3 RACIONES DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

250 ml de leche de vaca u oveja

400g brocoli, coles, coliflor, berza

Dos yogures, cuajada

300g de espinacas, berros, acelgas

1 ración = 300mg de calcio aprox.

30g de queso manchego, gruyere, emmental, roquefort

75g sardinas/salmón

75g de queso fresco o de untar

1 ración = 100mg de calcio aprox.

30g de almendras/avellanas

4 figos/arándanos

20g de sésamo

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.	• 1 serie de 8-10 ejercicios de entrenamiento de fuerza.
Ejercicios de flexibilidad	- Mejorar el rango de movimiento, rendimiento muscular y funcionalidad de las articulaciones.	• 15-60 min de ejercicio aeróbico.
Ejercicios de equilibrio	- Evitar caídas y posibles fracturas.	- Ejercitarse al 70-80% de la máxima capacidad.
		- Evitar: abdominales dinámicos, movimientos de torsión, flexiones de tronco, cargas bruscas o explosivas, cargas de alto impacto.

1 Ejercicios de fortalecimiento para la cadera

Tumbese de costado. Levante la pierna de arriba, manténgala 5 segundos y luego bájela lentamente. Después realice el mismo ejercicio sobre el otro costado.



Si tiene dificultad para tumbarse en el suelo puede realizar este tipo de ejercicio de pie. Agárrese a un mueble que esté fijo y separe una pierna unos 30 cm manteniendo el tronco lo más recto posible. Manténgala 5 segundos y vuelva a la posición inicial. Repítalo con la pierna contraria.



30 cm

5 seg.

30 cm

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

2 Ejercicios de fortalecimiento de las piernas

Siéntese en una silla con la espalda apoyada. Estire la pierna, manténgala 5 segundos y vuelva a la posición inicial. Repítalo con la pierna contraria.



5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 seg.

5 Ejercicios para fortalecer el abdomen

Tumbese boca arriba, con las piernas semidobladas, intentando pegar la mayor superficie posible de su espalda al suelo. Levante el tronco unos 25 centímetros del suelo. Mantenga esta posición durante 3 segundos y descienda lentamente hasta volver a la posición inicial.



25 cm

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

3 seg.

6 Ejercicios de equilibrio

De pie, sin apoyar las manos, a no ser que sea necesario, levante un pie del suelo. Trate de mantener el equilibrio sobre una pierna durante 10 segundos. Vuelva a apoyar el pie en el suelo.



10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

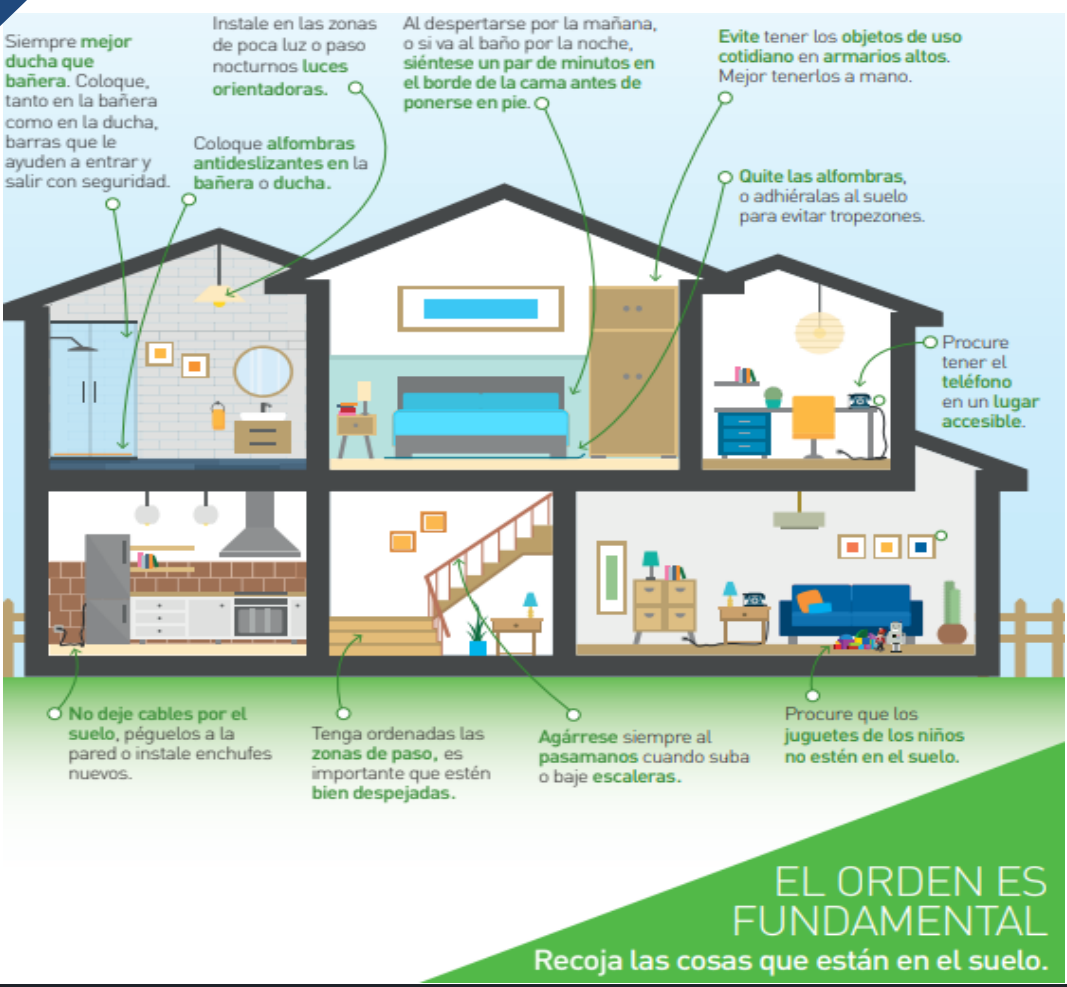
10 seg.

10 seg.

10 seg.

10 seg.

Prevención de caídas



Cedidas por Amgem

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

CÓDIGO QR

LINK acceso SEEN

