



# OSTEOPOROSIS

¿Qué debemos saber?

## **Enrique Casado Burgos**

Servicio de Reumatología. Hospital Universitario Parc Taulí.  
Sabadell. Barcelona.

## **Francisco Javier Aguilar del Rey**

Reumatólogo. Unidad de Metabolismo Óseo Hospitales HM  
Málaga. Instituto Malagueño de Traumatología y Medicina  
del Deporte (IMATDE-ARTHROSPORT). Málaga.

## **Susana P. Fernández Sánchez**

Enfermera del Servicio de Reumatología. Hospital de la  
Santa Creu i Sant Pau. Barcelona.

## **María Rusiñol Badals**

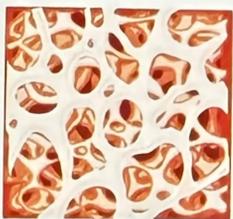
Enfermera del Servicio de Reumatología. Hospital  
Universitario Mútua de Terrassa. Terrassa. Barcelona.

Avalado por:

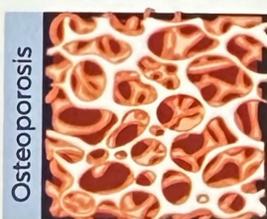


## ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

### HUESO NORMAL



### HUESO POROSO



Osteoporosis

La osteoporosis es un trastorno del esqueleto caracterizado por una **resistencia ósea disminuida**, que predispone a un mayor riesgo de **fractura**.

El mineral del hueso está formado por:

**Ca** Calcio y **P** Fósforo.



**La osteoporosis es asintomática.**

No duele ni produce ningún otro síntoma.

## ¿A cuántas personas afecta?

Hay **3 millones** de **personas** con **osteoporosis** en España.



La mitad de las **mujeres** sufrirá **osteoporosis** a partir de los **70 años**.

**1/3** ♀ y **1/10** ♂

tienen riesgo elevado de sufrir una **fractura** por **osteoporosis**.

Aproximadamente **300.000** **fracturas osteoporóticas** en **1 año** en España.



Fracturas de cadera — **22%**  
Fracturas vertebrales — **15%**  
Otras fracturas — **63%**



**33** fracturas cada hora.



¿Se puede detectar la osteoporosis antes de que aparezca la primera fractura?



Con una **densitometría ósea\***

\*Solo para las personas que tengan factores de riesgo de fractura.

## Factores de riesgo



Tabaco



Alcohol



Sedentarismo, pobre ejercicio



Edad avanzada



Menopausia precoz



Estructura corporal pequeña y delgada



Fractura de cadera en la madre



Antecedentes de una fractura



Pobre ingesta de calcio por la dieta



Medicamentos para el tiroides, epilepsia, asma, artritis



Déficit de vitamina D\*



Embarazo



Algunas enfermedades causantes de osteoporosis

\*La determinación de los niveles de 25-hidroxivitamina D debe individualizarse en cada paciente. Su médico decidirá si debe realizarse en su caso.

## Tratamiento

Su **médico** decidirá si necesita algún tratamiento farmacológico para la osteoporosis y, conjuntamente con la **enfermera** le explicarán **cómo debe tomarlo o administrarlo**.



**Es muy importante cumplir con el tratamiento.** Nunca lo abandone.



Debe mantener siempre una buena **higiene bucodental** y, en caso de precisar una extracción o implantes, consulte antes con su médico.



# RECOMENDACIONES GENERALES



Dieta rica en calcio y proteínas



Tomar el sol



Evitar el tabaco y el alcohol



Hacer ejercicio físico



Evitar caídas

## Ingesta recomendada de calcio

1000-1300 mg al día

Niños y jóvenes entre los 4 y los 18 años.

CONSTRUCCIÓN

1000 mg al día

Adultos.

MANTENIMIENTO

1200 mg al día

Mujeres mayores de 50 y hombres mayores de 70.

RECONSTRUCCIÓN

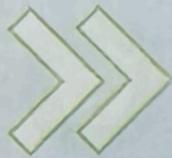
La SEIOMM (Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral) dispone de una **calculadora** para conocer la **ingesta diaria de calcio por la dieta**.



Calculadora de ingesta de calcio



Las guías clínicas recomiendan



Ca<sup>2+</sup>

Tomar el calcio con los **alimentos** y conseguir la vitamina D a través de los alimentos y el **sol**.



En casos que no sea posible solo con la dieta necesitaremos **suplementos**.

## Ejercicio físico



Se recomienda

- Caminar cada día al menos 1 hora.
- También son recomendables otras actividades como la marcha nórdica o bailar.



No se recomienda

- Realizar ejercicios de alto impacto como saltar, o que supongan sobrecargas o torsiones sobre la columna vertebral.

## Prevención de caídas



En el hogar

- Apartar objetos que interfieran el paso.
- Iluminar adecuadamente.
- Utilizar barreras de apoyo en baños y escaleras.
- Colocar alfombras antideslizantes en bañeras y zonas que pueden mojarse.



Paso seguro

- No levantarse rápidamente de la cama. Sentarse en el borde durante unos segundos antes de ponerse en pie.

- Si es necesario, utilizar bastones o andadores.

- Evitar caminar sobre el suelo mojado.



Calzado

- Utilizar calzado seguro que tenga suela antideslizante, taco bajo y sujete todo el pie.

