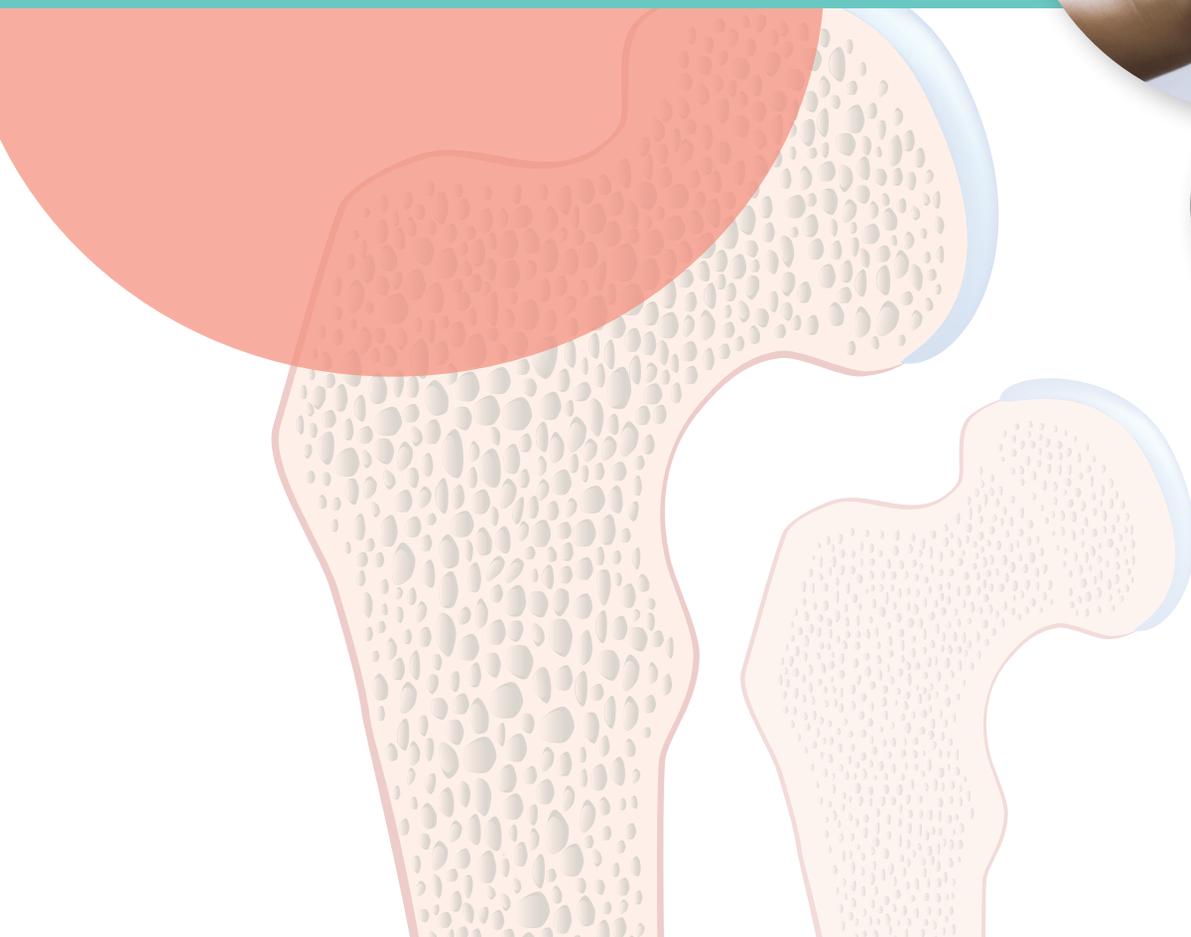




# Osteoporosis

bajo control



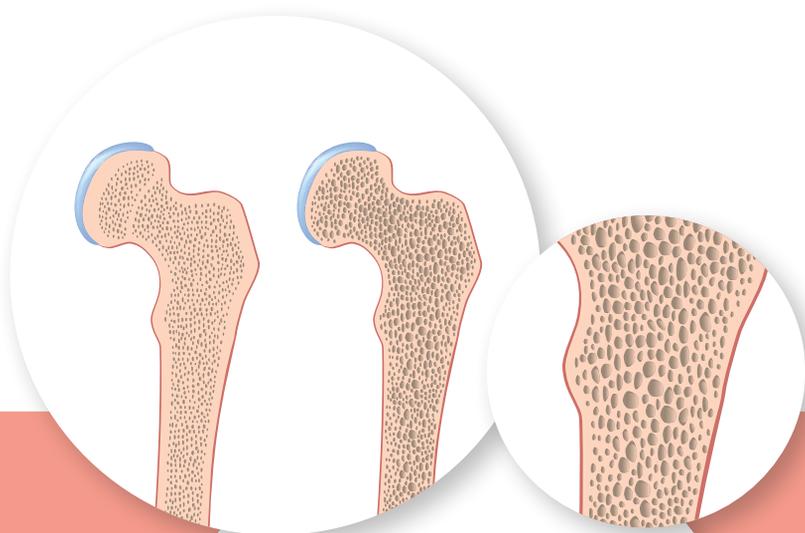
*Lilly*



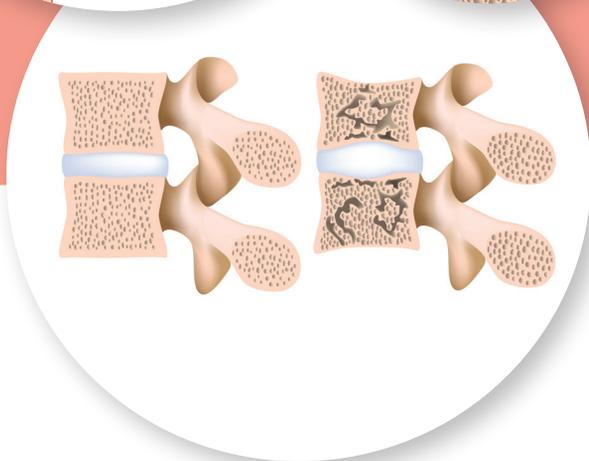
## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por la **pérdida progresiva del tejido óseo**, por lo que los huesos se vuelven más frágiles y finos, y aumenta así el **riesgo de sufrir fracturas**.

Se trata de una dolencia que afecta principalmente a las mujeres, ya que, tras la menopausia, la mujer pierde más masa ósea. Esta patología también puede aparecer en los hombres, aunque es menos común.



Proceso de la pérdida progresiva del tejido óseo





## ¿Por qué se produce?

La osteoporosis se presenta cuando hay un desequilibrio entre el hueso nuevo creado (por los osteoblastos) y el hueso antiguo reabsorbido (por los osteoclastos).

Durante la infancia, la formación de tejido óseo por los osteoblastos supera la destrucción del mismo por parte de los osteoclastos, pero con el paso del tiempo se igualan alcanzando **“un pico de masa ósea”** alrededor de los 30 años. A partir de ahí irá decreciendo con la edad y más aún en la mujer con la menopausia. En la vejez la destrucción excede a la formación.

## ¿Qué factores pueden aumentar el riesgo de padecer osteoporosis?

Las circunstancias que hacen que aumente de una manera anormal el riesgo de padecer osteoporosis son:

### Características personales

**Edad:** a mayor edad, mayor riesgo

**Sexo:** las mujeres presentan mayor riesgo que los hombres

**Menopausia** precoz (antes de los 45 años)

Menopausia quirúrgica

**Delgadez**

**Raza:** los blancos caucásicos presentan más riesgo que los negros

**Antecedentes familiares:** mayor riesgo si la madre ha padecido la enfermedad

### Estilos de vida que aumentan el riesgo

**Dieta** pobre en calcio

**Sedentarismo** y falta de ejercicio

**Tabaquismo**

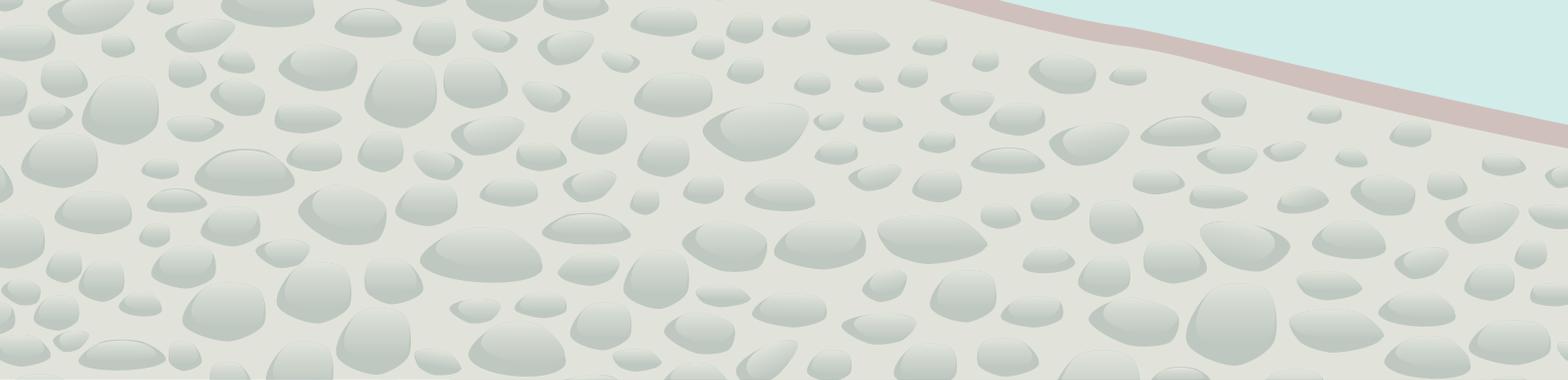
Consumo elevado de **alcohol**

**Enfermedades:** hipertiroidismo, artritis reumatoide, amenorrea, hepatitis crónica, diabetes

Consumo de **fármacos:** **corticoides** anticonvulsivantes, antiepilépticos, hormonas tiroideas

## Incidencia

En **España** padecen osteoporosis aproximadamente **3 millones de personas**, suele afectar en mayor medida a las mujeres que a los hombres y es más frecuente en las personas de edad avanzada. Aproximadamente el 50% de las mujeres sufrirán osteoporosis tras la menopausia.



## ¿Qué síntomas produce?

La osteoporosis como tal **no se manifiesta con ningún síntoma**: ni dolor, ni cansancio, ni debilidad.

Es una **enfermedad silenciosa** que puede pasar desapercibida hasta que se produzca la **fractura del hueso**. De ahí la importancia de realizar una **medicina preventiva** basada en: dieta equilibrada, ejercicio físico habitual, no ingerir alcohol ni café en exceso y mantener un buen equilibrio hormonal (menstruaciones cíclicas y normales).



## ¿Qué huesos son los más afectados por la osteoporosis?

Los huesos que se ven afectados con mayor frecuencia son **vértebras, caderas y muñecas**.

En las fracturas vertebrales (las más frecuentes) se produce un aplastamiento de las vértebras. Si son varias las vértebras afectadas, lo que es habitual si no se trata la enfermedad, se produce una pérdida de estatura y una curvatura de la espalda, la consabida "joroba".

La forma más grave de fractura es la de cadera y afecta a mujeres y a hombres, si bien la padecen más las mujeres a partir de los 70-75 años.

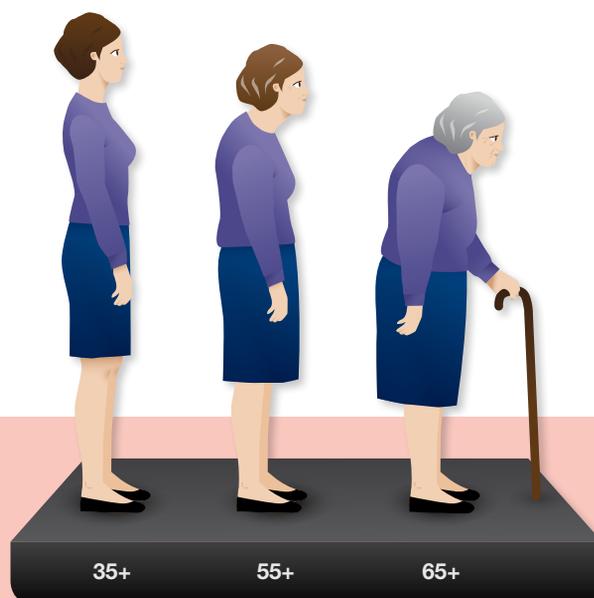
Las personas que han sufrido una fractura tienen mayor riesgo de sufrir otra.

### ¿Por qué es importante cuidarse?

Los huesos con osteoporosis se vuelven débiles y susceptibles de romperse con un simple golpe. Las vértebras con osteoporosis se aplastan con el propio peso corporal, lo que ocasiona **dolor**. Los huesos largos, como los de la cadera, muñecas y hombros se fracturan fácilmente con caídas fortuitas.

Las personas que sufren **fracturas** presentan una disminución de su calidad de vida: pierden movilidad y autonomía para realizar sus actividades cotidianas, tanto dentro como fuera de casa.

Las fracturas disminuyen la capacidad funcional y pueden ser causa de dependencia; además, acortan la vida.



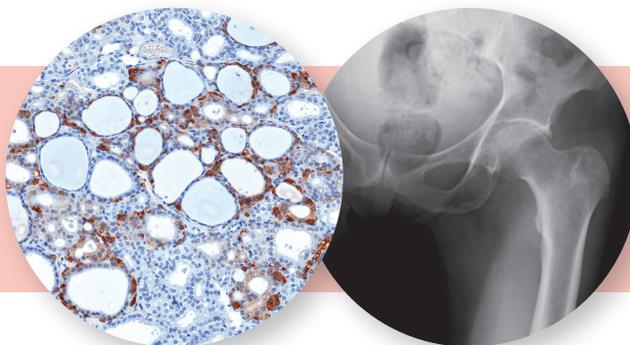


## ¿Cómo se diagnostica?

---

Muchas veces se diagnostica de forma tardía, cuando la enfermedad ya establecida da lugar a fracturas. Es importante que su médico valore cómo están sus huesos. El diagnóstico se realiza teniendo en cuenta los hábitos de vida, factores de riesgo específicos y midiendo la masa ósea por una densitometría. Las radiografías se utilizan para ver las fracturas y el grado de las mismas.

Para obtener un diagnóstico preciso acuda a su médico, quien le diagnosticará si tiene o no osteoporosis, su grado y el tratamiento más adecuado en función de su edad y sus condiciones particulares.



## ¿Cómo se trata?

---

El tratamiento de la osteoporosis tiene como objetivo frenar el proceso y mejorar la calidad de vida del paciente.

El tratamiento consigue mejorar la resistencia del hueso y disminuye el riesgo de fracturas.

Los tratamientos actuales para la osteoporosis son eficaces y su médico decidirá el más adecuado para usted.

**RECUERDE:** la indicación del tratamiento específico para cada persona la debe realizar siempre un médico.

## ¿Es imprescindible completar todo el tratamiento?

Es fundamental que usted lleve a cabo correctamente el tratamiento siguiendo las **pautas** que le ha indicado su médico, **sin saltarse ninguna dosis** y **durante el tiempo prescrito**, ya que el éxito del tratamiento depende del cumplimiento total y del seguimiento de las pautas de administración del fármaco.

La osteoporosis es una enfermedad crónica y el incumplimiento del tratamiento:

- Aumenta el riesgo de fractura
- Pone en peligro su salud
- Aumenta las complicaciones asociadas a la enfermedad
- Aumenta la mortalidad

El 75% de los afectados de osteoporosis en España no cumplen el tratamiento y ponen en riesgo su salud y su calidad de vida.



## Calendario de visitas médicas

Para un mejor control y seguimiento del tratamiento prescrito por su médico, utilice el siguiente calendario de visitas para anotar el día y hora en que tiene programadas sus citas médicas.

Mes 01:	Junio 2012
Dr./Dra.:	Dr. Pérez
Día	Hora
5	9:30 h
23	10:00 h

# Calendario de visitas médicas

Mes 01:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 02:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 03:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 04:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 05:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 06:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 07:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 08:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 09:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 10:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 11:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 12:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

## Notas

---

---

---

# Calendario de visitas médicas

Mes 13:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 14:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 15:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 16:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 17:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 18:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 19:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 20:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 21:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 22:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 23:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

Mes 24:	
Dr./Dra.:	
Día	Hora

## Notas

---

---

---



PP-TE-ES-0514

*Lilly*