



## HOJA INFORMATIVA DEL PACIENTE

# Osteoporosis



### DESCRIPCIÓN DE LA CONDICIÓN

**La osteoporosis es una condición común que es el resultado de la pérdida de masa ósea y cambios en la estructura ósea.** La osteoporosis aumenta el riesgo de una fractura ósea dolorosa.

La osteoporosis es más común en mujeres después de la menopausia. Cerca de 4,5 millones de mujeres y 0,8 millones de hombres mayores de 50 años tienen osteoporosis. Los factores de riesgo para la osteoporosis incluyen: edad avanzada, menopausia, antecedentes étnicos de ser blancos no hispanos o asiáticos,

estructura ósea pequeña, padres que sufrieron fracturas de las caderas y tener una fractura previa de una lesión de bajo nivel, especialmente después de los 50 años.

La osteoporosis es un efecto secundario de algunos medicamentos, así como los glucocorticoides, la heparina y los tratamientos para el cáncer que reducen las hormonas sexuales. Fumar, abuso de alcohol, trastornos de la alimentación como anorexia, estilo de vida sedentario y bajos niveles de vitamina D o calcio son otros factores de riesgo.



### SIGNOS/ SÍNTOMAS

**La osteoporosis no tiene síntomas perceptibles. Una persona puede notar una reducción de la estatura cuando la ropa ya no le sirve.** La mayoría de las personas descubren que tienen osteoporosis después de que se les rompe un hueso, incluso por una lesión menor como una caída.

Las fracturas por osteoporosis son más comunes en la columna vertebral, la cadera y la muñeca. Pueden provocar dolor crónico, discapacidad o incluso la muerte en algunos casos.

Un reumatólogo puede diagnosticar la osteoporosis con una prueba rápida e indolora llamada prueba de densidad mineral ósea (BMD), que se realiza con mayor

frecuencia mediante una exploración DEXA, que mide su salud ósea. Una puntuación T de  $-2,5$  o inferior indica osteoporosis. Las mujeres embarazadas no deben realizarse una DEXA porque podría dañar al feto. En raras ocasiones, pacientes con antecedentes de fracturas de bajo impacto pueden tener disminución de la resistencia ósea y se puede considerar que tienen osteoporosis, independientemente de su BDM.

Las personas con una puntuación T entre  $-1,0$  y  $-2,5$  tienen pérdida de masa ósea u osteopenia. Están en riesgo de desarrollar osteoporosis más adelante y pueden necesitar tratamiento para prevenirla.



### TRATAMIENTOS COMUNES

**Las personas con osteoporosis deben recibir suficiente calcio y vitamina D en su dieta o suplementos para apoyar la masa ósea saludable.** Deben realizar actividad física con regularidad, incluidos ejercicios con pesas así como caminar.

La mayoría de las personas con osteoporosis también necesitan medicamentos para retardar la pérdida de masa ósea o prevenir fracturas. Los bifosfonatos son los tratamientos más comunes para la osteoporosis. Estos medicamentos antirresortivos incluyen el alendronato [Fosamax], el risendronato [Actonel], el ibandronato [Boniva] y el ácido zoledrónico [Reclast].

Los posibles efectos secundarios de los bifosfonatos incluyen osteonecrosis de la mandíbula y fracturas femorales atípicas. La mayoría de las mujeres que toman bifosfonatos son posmenopáusicas.

Otros tratamientos para la osteoporosis incluyen la calcitonina [Calcimar, Miacalcin], el estrógeno o terapia de reemplazo hormonal, los moduladores selectivos del receptor de estrógeno, la teriparatida [Forteo], la abaloparatida [Tymlos], el ranelato de estroncio y el denosumab [Prolia]. Los pacientes deberían discutir los posibles efectos secundarios de estos tratamientos con su reumatólogo.



### CONSEJOS DE CUIDADO/ MANEJO

**Las personas con osteoporosis deben tomar medidas para prevenir resbalones o caídas que podrían causar una fractura ósea.** Use dispositivos de ayuda para caminar como un bastón o una andadera. Retire las alfombras pequeñas y asegure los cables sueltos, porque podrían representar peligros para tropezar. Conecte las luces nocturnas que conducen al baño. Instale barras de apoyo para el baño y use alfombras de baño antideslizantes.

Solicite ayuda para levantar o cargar objetos pesados. Use zapatos resistentes con suelas que se agarren para ayudar a prevenir tropezones y caídas. Ejercicios como el yoga y el tai chi ayudan a mejorar el equilibrio para prevenir resbalones y caídas. La osteoporosis se puede prevenir. Tome suficiente calcio y vitamina D, y evite fumar y el consumo excesivo de alcohol. Manténgase físicamente activo, incluidos los ejercicios con pesas así como caminar, para ayudar a prevenir la pérdida de hueso.