



CONSULTE A SU MÉDICO

Manténgase firme ante la osteoporosis



Para más información sobre la osteoporosis llame al teléfono

91 578 35 10 / 91 575 25 51



Osteoporosis
Que no te rompa la vida

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad del esqueleto que afecta en España a cerca de dos millones y medio de mujeres.

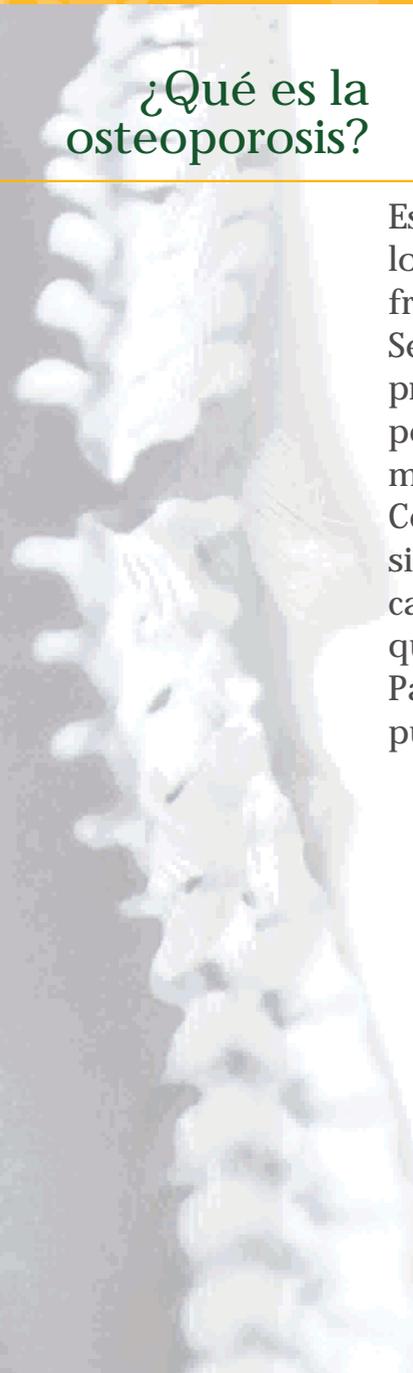
Sólo en Europa, se produce una fractura a consecuencia de la osteoporosis cada 30 segundos. A pesar de ello, la mayoría de las mujeres no creemos tener riesgo de padecerla.

En este folleto encontrarás información útil sobre la osteoporosis, así como un cuestionario para que puedas saber las posibilidades que tienes de padecerla.

Hoy en día, la osteoporosis cuenta con diversos tratamientos eficaces. Actualmente, con sólo tomar una pastilla una vez a la semana, puedes evitar que esta enfermedad, de graves consecuencias, te rompa la vida.

¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad que afecta a los huesos, que se hacen más frágiles y propensos a fracturarse. Se trata de una enfermedad progresiva, que se va produciendo poco a poco, sobre todo en las mujeres a partir de la menopausia. Conocida como la “enfermedad silenciosa”, en la mayoría de los casos, no produce síntomas hasta que aparece la primera fractura. Para entonces, la enfermedad puede estar muy avanzada.



OSTEOPOROSIS

¿Es frecuente la osteoporosis?

Sí. La Organización Mundial de la Salud estima que el 40% de las mujeres mayores de 50 años sufrirá una fractura relacionada con la osteoporosis en algún momento de su vida. En España hay en torno a dos millones y medio de mujeres con osteoporosis.

¿Cómo sé si tengo osteoporosis?

Después de la menopausia, todas las mujeres deben vigilar el estado de sus huesos, puesto que en los cinco años posteriores a la menopausia, la mujer puede llegar a perder el 15% de su masa ósea.

Es conveniente conocer los factores que aumentan el riesgo de padecer esta enfermedad antes de que se produzca la fractura.

Al final de este folleto dispones de un cuestionario que te puede ayudar a ver qué posibilidades tienes de padecer esta enfermedad.

Si sospechas que puedes tener osteoporosis consulta a tu médico, que te diagnosticará la enfermedad y decidirá sobre su tratamiento.



OSTEOPOROSIS

¿Qué consecuencias tiene?

La principal consecuencia son las fracturas. Estas fracturas pueden causar dolor, incapacidad para realizar las labores cotidianas más sencillas e incluso la muerte. Si no se trata adecuadamente, la osteoporosis continúa haciendo mella en el esqueleto. Aunque la fractura se cure, la enfermedad sigue estando ahí y, con el tiempo, aparecerán nuevas fracturas. Existen diferentes tipos de fracturas osteoporóticas:

1. Las fracturas de muñeca se suelen dar en las primeras etapas de desarrollo de la osteoporosis, siendo una de las señales de alarma que permiten detectar la enfermedad. Producen dolor e incapacidad.
2. Las fracturas de columna provocan la pérdida de estatura y el encorvamiento de la columna.
3. Las fracturas de cadera son las más graves y siempre requieren hospitalización. La mitad de las mujeres que sufren una fractura de cadera pierden la capacidad de caminar sin ayuda y casi una tercera parte de éstas se vuelven completamente dependientes de otra persona. Dos de cada diez mujeres que sufren una fractura de cadera fallecen en los seis meses posteriores a la fractura.

OSTEOPOROSIS

¿Cómo se mide la osteoporosis?

De varias formas:

- Mediante factores clínicos como la pérdida de estatura o el encorvamiento de la columna.
- También existen pruebas rápidas e indoloras, como la radiografía y la densitometría que sirven para ver el estado del hueso que se tiene.

¿A qué médico debo acudir?

Cualquiera de estos especialistas te puede aconsejar:

- Ginecólogo
- Traumatólogo
- Reumatólogo
- Internista
- Endocrinólogo
- Médico de cabecera

¿Cómo podemos prevenir las fracturas?



- Llevando una alimentación que incluya calcio diariamente.
- Dando largos paseos al aire libre.
- Evitando la vida sedentaria.
- Realizando ejercicio físico moderado.
- Acudiendo a un control médico para saber el estado real de tus huesos.

Es muy recomendable, además:

- Graduarse correctamente la vista.
- Usar zapatos cómodos y con suela antideslizante.
- Intentar evitar la existencia de obstáculos en la casa, para evitar tropezar y caer.

En ocasiones, estas medidas no son suficientes. Tu médico podrá recomendarte el tratamiento específico que te ayude a mejorar la calidad de tus huesos y así disminuir la posibilidad de sufrir una fractura.

OSTEOPOROSIS

¿Existe tratamiento farmacológico para la osteoporosis?



Sí. Existen tratamientos eficaces que mejoran la masa ósea, reducen el riesgo de fracturas y permitirán mejorar tu calidad de vida. Hoy en día, existen tratamientos eficaces de gran comodidad, incluso tan sencillo como tomar una única pastilla una vez a la semana.

Será tu médico quien deberá determinar el fármaco específico que más te conviene.

¿Durante cuánto tiempo tengo que tomar el tratamiento?

El tratamiento de la osteoporosis es de por vida. Si no se trata continuamente, la osteoporosis prosigue su curso, evolucionando con el tiempo. Si no se trata adecuadamente, podrán aparecer nuevas fracturas.

Cuestionario para valorar el riesgo de osteoporosis

Si tienes más de 60 años y respondes afirmativamente a 2 ó más de estas preguntas puedes padecer osteoporosis y no saberlo. No lo dudes, acude a tu médico, el será quien mejor te orientará.

1. ¿Te has roto algún hueso? SI NO
2. ¿Tienes algún familiar que padezca osteoporosis o haya tenido alguna fractura (cadera, columna, muñeca)? SI NO
3. ¿Pesas menos de 55 kilos? SI NO
4. ¿Has sido tratada a lo largo de tu vida con corticoides o derivados de cortisona para tratar enfermedades respiratorias, reumáticas o de la piel? SI NO
5. ¿Habitualmente fumas o tomas bebidas alcohólicas? SI NO
6. ¿Te han extirpado los ovarios antes de los 50 años? SI NO
7. ¿Dejaste de tener la regla antes de los 45 años (menopausia precoz)? SI NO
8. ¿Tu dieta ha sido pobre en calcio (leche y derivados) desde la juventud? SI NO
9. ¿Has notado una disminución en tu estatura o encorvamiento de la espalda? SI NO
10. ¿Te duele la espalda habitualmente? SI NO