

# OSTEOPOROSIS

## Medidas de prevención



# SAO

**Sociedad Argentina  
de Osteoporosis**

**Guía para la Comunidad**



**Miembro de:**

International Osteoporosis Foundation (IOF)  
Pan American Osteoporosis Foundation (PAOF)  
International Bone And Mineral Society (IBMS)  
Sociedad Iberoamericana de Osteología y Metabolismo  
Mineral (SIBOMM)  
Sociedad Latinoamericana de Densitometria (SOLAD)



**SAPCO-ARGENTINA**  
**SOCIEDAD AMIGOS Y PACIENTES CONTRA**  
**LA OSTEOPOROSIS ARGENTINA**

**Sociedad Huésped de la**  
**Sociedad Argentina de Osteoporosis**

Thames 2484, entre piso  
C1425FIJ – Buenos Aires-Argentina  
Tel/Fax: +54 11 4772-9987  
Mail: [osteoporosis@fibertel.com.ar](mailto:osteoporosis@fibertel.com.ar)  
Web: [www.osteoporosis.org.ar](http://www.osteoporosis.org.ar)

# OSTEOPOROSIS

## Medidas de prevención



# SAO

**Sociedad Argentina  
de Osteoporosis**

**Guía para la Comunidad**



**Miembro de:**

International Osteoporosis Foundation (IOF)  
Pan American Osteoporosis Foundation (PAOF)  
International Bone And Mineral Society (IBMS)  
Sociedad Iberoamericana de Osteología y Metabolismo  
Mineral (SIBOMM)  
Sociedad Latinoamericana de Densitometria (SOLAD)



**SAPCO-ARGENTINA**  
**SOCIEDAD AMIGOS Y PACIENTES CONTRA**  
**LA OSTEOPOROSIS ARGENTINA**

**Sociedad Huésped de la**  
**Sociedad Argentina de Osteoporosis**

Thames 2484, entre piso  
C1425FIJ – Buenos Aires-Argentina  
Tel/Fax: +54 11 4772-9987  
Mail: [osteoporosis@fibertel.com.ar](mailto:osteoporosis@fibertel.com.ar)  
Web: [www.osteoporosis.org.ar](http://www.osteoporosis.org.ar)

# OSTEOPOROSIS

## Detección y diagnóstico



# SAO

**Sociedad Argentina  
de Osteoporosis**

**Guía para la Comunidad**



**Miembro de:**

International Osteoporosis Foundation (IOF)  
Pan American Osteoporosis Foundation (PAOF)  
International Bone And Mineral Society (IBMS)  
Sociedad Iberoamericana de Osteología y Metabolismo  
Mineral (SIBOMM)  
Sociedad Latinoamericana de Densitometria (SOLAD)



**SAPCO-ARGENTINA**  
**SOCIEDAD AMIGOS Y PACIENTES CONTRA**  
**LA OSTEOPOROSIS ARGENTINA**

**Sociedad Huésped de la**  
**Sociedad Argentina de Osteoporosis**

Thames 2484, entre piso  
C1425FIJ – Buenos Aires-Argentina  
Tel/Fax: +54 11 4772-9987  
Mail: [osteoporosis@fibertel.com.ar](mailto:osteoporosis@fibertel.com.ar)  
Web: [www.osteoporosis.org.ar](http://www.osteoporosis.org.ar)

# OSTEOPOROSIS

## Tratamiento



# SAO

Sociedad Argentina  
de Osteoporosis

Guía para la Comunidad

## CONSEJOS GENERALES

- ▶ **Ejercicio físico** moderado, evitar sedentarismo
- ▶ **Eliminación de tóxicos:** tabaco y alcohol
- ▶ **Dieta adecuada:** calcio y vitamina D, ingesta de proteínas
- ▶ **Exposición solar** moderada
- ▶ **Ancianos y discapacitados:** **evitar caídas**
- ▶ **Cuidado de posturas** en la vida diaria

**TODAS ESTAS MEDIDAS DEBEN SER  
SUPERVISADAS POR EL MÉDICO DE  
CABECERA**

## **Medidas de Prevención**

### **Dieta**

Rica en calcio, cantidad de calcio a ingerir por día: 1200 a 1400 mg.  
Evitar abuso de tabaco y alcohol.

### **Actividad física**

La clave es evitar el sedentarismo!  
Siempre bajo la supervisión médica, kinesiólogos o terapeuta físicos.

### **Sol**

La piel forma vitamina D ante la exposición solar, la cual es de suma importancia para la buena absorción de calcio en el intestino. En primavera y verano, se recomiendan exposiciones cortas, entre 15 y 20 minutos, fuera de los horarios pico de radiación solar y en otoño e invierno las exposiciones deben aumentarse.

### **Prevención de caídas**

Se recomienda controlar el uso de medicación que puedan alterar los reflejos como tranquilizantes, hipotensores y otros.  
Evitar el uso dentro de la casa de alfombras y cables sueltos. Usar buena iluminación y agarraderas y antideslizantes en los baños.

Enfermedades como la osteoporosis son de evolución crónica por lo tanto requieren un cuidado continuo y prolongado. Por ello la **adherencia** al tratamiento que el Médico ha recomendado es muy importante para conseguir los mejores resultados terapéuticos.

Se define **adherencia al tratamiento** a la unión de dos factores: el **cumplimiento** y la **persistencia**.

**Cumplimiento:** se refiere principalmente a la forma de administración de un fármaco de acuerdo a las indicaciones exactas dadas por el Médico.

**Persistencia:** es el tiempo que debe tomar o aplicarse el medicamento prescrito por su Médico (días, semanas, meses, años).

El cumplimiento del tratamiento debe ser una decisión propia y Ud. debe consultar a su Médico sobre las diferentes opciones terapéuticas para ésta enfermedad de acuerdo a su estilo de vida y que le permitan el máximo cumplimiento del mismo.

# Tratamiento farmacológico: quienes deben tratarse?

Las recomendaciones en la actualidad son:

Mujeres y varones con disminución de masa ósea, medida por densitometría ósea con valores inferiores a -2 de T-score en ausencia de factores de riesgo.

Mujeres y varones con disminución de masa ósea, medida por densitometría ósea con valores inferiores a -1.5 de T-score si presentan factores de riesgo.

Pacientes tratados con glucocorticoides por más de 3 meses, menores de 65 años y valores densitométricos  $< 1$  T-score.

Algunos pacientes, por ej. Personas de más de 70 años con múltiples factores de riesgo, aunque no se haya medido la densidad mineral ósea.

**Estas recomendaciones están siendo permanentemente actualizadas y reformuladas en diferentes consensos societarios.**

## Tratamiento disponibles para la Osteoporosis

La medicación ha demostrado ser eficaz para aumentar la masa ósea y disminuir el riesgo de fractura. Los siguientes fármacos pueden utilizarse solos o combinados y en **todos los casos** deberán ser **indicados y controlados por el Médico Especialista**.

Entre ellos, se pueden citar:

Terapia hormonal de reemplazo (estrógenos solo o combinados) en la mujer y Testosterona en el varón.

Bifosfonatos: Pamidronato, Alendronato, Risedronato, Ibandronato, Ácido Zoledrónico. Algunos de ellos se encuentran en forma oral y otros para uso endovenoso.

Raloxifeno

Calcitonina

Fluor

Ranelato de Estroncio

Teriparatida

Denosumab

Todos los tratamientos deben ser acompañados con una adecuada sustitución de calcio y vitamina D

**SIEMPRE DEBE CONSULTAR A SU MEDICO**