

AMGEN®

Consejos prácticos para pacientes con osteoporosis



 **LÍNEA FIJA BOGOTÁ**
7 45 49 45
LÍNEA GRATUITA TODO EL PAÍS
018000413579

INSCRIPCIÓN AL PSP- SMS


1. Envía un mensaje de texto a al número: **89-360-0**
2. Envía la palabra **PACIENTE**
3. En minutos serás contactado por alguien del programa.

Para mayor información, consulte a su médico tratante.
Para reporte de eventos adversos contacte: farmacovigilanciaCO@amgen.co
Amgen Biotecnológica S.A.S. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. Cra. 7 # 123 - 35, piso 6, Bogotá, D.C., Colombia.

AMGEN®

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una **enfermedad** que se caracteriza por la **pérdida gradual y progresiva de la calidad de los huesos**, lo que los hace progresivamente frágiles, aumentando el riesgo de fracturas que terminan por comprometer la autonomía y funcionalidad de los pacientes.

El **tratamiento** debe ser **integral** e incluir **cambios en los hábitos de vida** con el fin de **proteger los huesos** del deterioro progresivo que los pone en riesgo de fracturas.

A continuación se presentan algunas **recomendaciones para mejorar la calidad de los huesos y vivir una vida libre de fracturas**.

Osteoporosis

y riesgo de caídas

Cada año alrededor de uno de cada tres adultos mayores sufren de caídas, que muchas veces terminan en fracturas, complicaciones, dependencia, hospitalizaciones, discapacidad permanente o incluso la muerte.

Implementar medidas de seguridad para los adultos mayores es responsabilidad de los familiares y cuidadores. Ellos deben velar por **evaluar el riesgo de caída** y mitigar la exposición a peligros inminentes, con especial cuidado si tienen a cargo adultos mayores de 80 años, que viven solas, tienen alguna alteración mental, visual o auditiva, problemas al caminar, presentan inestabilidad o poco equilibrio, pérdida de la fuerza muscular o se han caído previamente.

En ambientes abiertos

se recomienda:

- ✓ Usar **zapatos sin tacón** y con **suela de goma anti-deslizante** para una mejor tracción.
- ✓ Usar riñoneras o mochilas que permitan mantener la **manos libres** de objetos.
- ✓ Apoyar la marcha con **bastones o caminadores** para mayor estabilidad.
- ✓ Detenerse en los bordes elevados y **verifique la altura** antes de subir o bajar.
- ✓ **Revisar las superficies del piso** donde transite, con especial cuidado cuando se trata de mármol o azulejos pulidos o superficies húmedas que pueden resultar altamente resbalosas.

En casa

se recomienda:

- ✓ Mantener las zonas de tránsito, como pasillos y caminos de entrada, **libre de obstáculos** como alfombras, juguetes, cables u otros objetos pequeños.
- ✓ Ubicar los **muebles en sitios habituales**.
- ✓ En caso de tener **alfombras** o tapetes, asegurarse que tengan un **respaldo antideslizante** o que estén pegadas al piso.
- ✓ Garantizar una **iluminación intensa, uniforme y continua**, ubicando los interruptores cerca y accesibles. Si es posible, instale sensores de luz que se activan con el movimiento y mantenga una **linterna** con baterías cargadas a la mano.
- ✓ **Pedir acompañamiento** en situaciones que representen alto riesgo.

Referencias bibliográficas

1. Jeremiah MP, Unwin BK, Greenawald MH, Md, Casiano VE. Diagnosis and Management of Osteoporosis. Am Fam Physician. 2015;92(4):261-268.
2. National Osteoporosis Foundation [Internet]. Arlington: National Osteoporosis Foundation; [citado 3 ago 2018]. Fractures/Fall Prevention. Disponible en: <https://www.nof.org/patients/fracturesfall-prevention/>
3. Minne HW, Pfeifer M. Invierta en sus huesos Muévelo o piérdalo [Internet]. [citado 3 ago 2018]. Disponible en: https://www.iofbonehealth.org/sites/default/files/PDFs/WO-D%20Reports/move_it_or_lose_it_sp.pdf
4. National Osteoporosis Foundation [Internet]. Arlington: National Osteoporosis Foundation; [citado 3 ago 2018]. Osteoporosis Exercise for Strong Bones. Disponible en: <https://www.nof.org/patients/fracturesfall-prevention/exercisesafe-movement/osteoporosis-exercise-for-strong-bones/>
5. Bissinger M. Osteoporosis: an Exercise Guide. New Jersey Interagency Council on Osteoporosis, 1998. [Internet]. [citado 3 ago 2018]. Disponible en: https://www.nj.gov/humanservices/doas/healthy/osteoprescription_pad.pdf
6. Nieves JW. Osteoporosis: the role of micronutrients. Am J Clin Nutr. 2005;81(5):1232S-1239S.

www.pacientes360.com.co

PACIENTES
360
acompañarte es nuestra razón de ser

Para mayor información, consulte a su médico tratante.
Para reporte de eventos adversos contacte: farmacovigilanciaCO@amgen.co
Amgen Biotecnológica S.A.S. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. Cra. 7 # 123 - 35, piso 6, Bogotá, D.C., Colombia.

Es por esto que el **ejercicio juega un papel fundamental** en el mantenimiento de la fuerza y salud de los huesos. Si ellos entran en desuso se deterioran y son más propensos a fracturas.

Se ha demostrado que los programas de ejercicios diseñados específicamente para personas con osteoporosis **resultan útiles para mejorar el desempeño en sus actividades diarias**, aumentando la movilidad, aliviando el dolor, reduciendo el riesgo de caídas y mejorando el estado general de salud, lo que resulta útil para mejorar el tratamiento con medicamentos y evitar las consecuencias negativas de la osteoporosis.

Se deben promover entonces ejercicios **dirigidos** a maximizar la fuerza ósea, fortalecer la postura, el balance, la marcha, la coordinación y la estabilización del tronco y la cadera.

Los **ejercicios de peso** incluyen actividades que transmiten el peso del cuerpo a los huesos en movimiento contra de la fuerza de la gravedad. Se recomienda trotar, correr, bailar, jugar tenis o voleibol. Se deben realizar sesiones entre **20-60 minutos, 3-5 veces por semana** con una duración de al menos 150 minutos.

Los **ejercicios de fortalecimiento** incluyen actividades que generan tensión muscular sobre los huesos. Se recomienda levantamiento de pesas, uso de bandas elásticas o movimientos funcionales, **con 2-3 sets de 8-12 repeticiones cada uno**.

Estos ejercicios se pueden complementar con **ejercicios de balance y postura** como yoga o pilates, que ayudan con el fortalecimiento muscular, equilibrio y flexibilidad, disminuyendo en estrés lumbar.

Se debe comenzar lenta y gradualmente, durante **periodos cortos, frecuentes y de alta intensidad**, de acuerdo a la necesidad y condición física. Se deben evitar torsiones bruscas, movimientos que produzcan dolor, levantar peso excesivo o forzar la columna vertebral hacia delante dado que incrementan el riesgo de fracturas vertebrales.

- ✓ Instalar **pasamanos resistentes** en las escaleras y el baño.
- ✓ **Usar** tapetes de goma **antideslizantes**.
- ✓ Mantener el **piso siempre seco y sin ceras o superficies deslizantes**.
- ✓ Usar una **silla de plástico** con respaldo y patas antideslizantes para bañarse con mayor seguridad.
- ✓ Mantener las **escaleras iluminadas**, con interruptor de luz en la parte superior e inferior.
- ✓ Marcar los escalones de las escaleras con **cinta brillante**.
- ✓ Mantener **artículos de uso frecuente al alcance** de sus manos, lo que evita la necesidad de movimiento riesgoso para alcanzarlos. Complementa esto con el uso de dispositivos de ayuda externa para recoger objetos del suelo o mover artículos pesados.
- ✓ Si vive solo considere el acompañamiento permanente de **teléfono inalámbrico** o teléfono **celular** para pedir ayuda en caso de necesitarla.

No olvide mantenerse alerta en lugares públicos, evitar el afán y situaciones que puedan alterar su orientación, equilibrio o concentración.

Osteoporosis y alimentación

El control óptimo de la osteoporosis implica cambios en el estilo de vida con recomendaciones que permitan tener una **dieta que mejore la salud de los huesos**.

Esto se debe a que la **calidad y densidad ósea** dependen directamente de los **niveles de calcio**, la materia prima para la construcción de los huesos, y de la **vitamina D** que controla su absorción; la producción de vitamina D disminuye con la edad, lo que ocasiona una menor absorción de calcio, reduciendo sus niveles en los huesos.

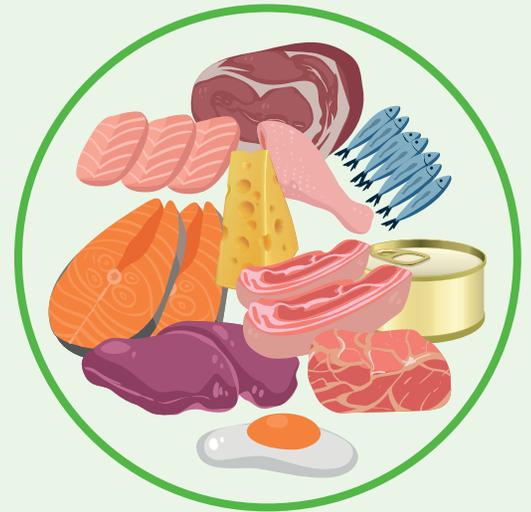
Se debe garantizar una **dieta rica** tanto **en calcio** como en **vitamina D**, que complementada con vitaminas, minerales y antioxidantes contenidos en **frutas y verduras** contribuyen al mantenimiento de huesos, músculos y articulaciones saludables.

La **exposición al sol** es otra fuente de vitamina D, por lo que se recomienda una exposición directa al sol en manos, brazos y cara durante **10 - 15 minutos diarios**.



El cuerpo necesita aproximadamente **1.200 mg de calcio cada día**, lo cual depende principalmente del consumo de alimentos ricos en calcio varias veces por día.

Medidas dietarias generales para optimizar la salud de los huesos incluyen una alimentación balanceada con **alto contenido de proteínas**, lo que previene a la desnutrición, ayuda a la salud de los músculos, reduce el riesgo de caídas y contribuye a una pronta recuperación en pacientes ya fracturados.



Se debe **evitar** el consumo de los siguientes alimentos porque afectan negativamente las reservas de calcio y aumentan el riesgo de osteoporosis:

- **Bebidas alcohólicas:** menos de cuatro tragos para hombres y dos para mujeres
- **Cafeína:** menos de 2.5 tazas de café por día
- **Tabaco**
- **Sal**

Ejercicios para

la salud ósea

Los **huesos son tejido vivo y de cambio permanente**, que **se renuevan** cuando son sometidos a esfuerzo.