

AMGEN[®]

Consejos prácticos

para pacientes con
osteoporosis

360
PACIENTES

Línea nacional gratuita:
018000413579 - 300 9141043

¿Qué es la osteoporosis?



Es una enfermedad ósea común, especialmente en adultos mayores, y representa un problema de salud pública de gran magnitud a **nivel mundial**. A medida que la población envejece, la incidencia de esta condición y las fracturas osteoporóticas relacionadas está en aumento, afectando tanto a mujeres como a hombres, aunque su prevalencia es mayor en mujeres¹⁻³

Se caracteriza por una **disminución de la densidad ósea** y un deterioro de la microarquitectura del hueso, lo que provoca una mayor fragilidad y un aumento significativo en el riesgo de fracturas¹⁻³



Osteoporosis

y riesgo de caída

Conocida como “la enfermedad silenciosa”, la osteoporosis suele avanzar sin síntomas evidentes hasta que ocurre una fractura, que puede desencadenarse por una simple caída, o en casos más graves, por actividades cotidianas como un estornudo. Las fracturas más comunes ocurren en las **caderas**, las **vértebras de la columna** y las **muñecas**, y pueden resultar en discapacidades serias, aumento de la mortalidad y costos elevados para los sistemas de salud¹⁻³

Las fracturas no solo causan dolor y **pérdida de movilidad**, sino que pueden generar complicaciones graves que afectan la independencia del paciente. Es esencial **tomar precauciones** en el hogar y en el entorno para reducir el riesgo de caídas. Además de seguir el tratamiento médico, tomar medidas adicionales para prevenir fracturas y caídas es fundamental para las personas con osteoporosis¹⁻³

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 solos, tienen algún alteración mental, visual o auditiva, problemas al caminar, presentan inestabilidad o poco equilibrio, pérdida de la fuerza muscular o se han caído previamente.

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



En ambientes abiertos

se recomienda:

- ✓ Usar **zapatos sin tacón** con **suela de goma antideslizante** para una mejor tracción.
- ✓ Utilice **pasamanos** al subir y bajar escalones y en las escaleras mecánicas.
- ✓ Si las aceras parecen resbaladizas, camine por la hierba para pisar **con más firmeza**.
- ✓ **Fíjese** bien en las **superficies** del piso. Los suelos de mármol o baldosas muy pulidos pueden ser muy resbaladizos. Cuando los suelos tengan alfombras de plástico o caucho manténgase sobre ellas siempre que sea posible.
- ✓ Utilice riñoneras o un bolso mochila para tener las **manos libres**.
- ✓ Utilice un andador o **bastón** cuando sea necesario.

En casa

se recomienda:

- ✓ Mantener las zonas de tránsito, como pasillos y caminos de entrada, **libre de obstáculos**.
- ✓ Para evitar caídas, retire los cables y alfombras sueltas, mantenga el suelo despejado y asegúrese de que las alfombras tengan un soporte **antideslizante** o estén bien sujetas y mantenga los muebles en su lugar habitual.
- ✓ Coloque los objetos que utiliza con más frecuencia al **alcance** de la mano. Así evitará tener que agacharse.
- ✓ Utilice **dispositivos** de ayuda para evitar esfuerzos o lesiones. Por ejemplo, utilice un dispositivo de agarre de mango largo para coger objetos sin tener que agacharse ni estirarse.
- ✓ Garantice 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.
- ✓ Instale **barras** de sujeción en las paredes del baño, junto a la bañera, la ducha y el inodoro y utilice una alfombra de goma antideslizante en la ducha.
- ✓ Usar una silla de plástico con respaldo y patas antideslizantes para bañarse con mayor seguridad en aquellos con movilidad más limitada.
- ✓ Mantenga las escaleras bien iluminadas y si es posible instale **pasamanos** resistentes a ambos lados.
- ✓ Pedir **acompañamiento** en situaciones que representan alto riesgo.



Ejercicios para

la salud ósea⁴

Existen varios tipos de ejercicios para la osteoporosis que son importantes para desarrollar y mantener la **densidad** ósea.

El **entrenamiento funcional y del equilibrio**, puede reducir significativamente el riesgo de caídas y mejorar la calidad de vida⁵



Se recomienda realizar este entrenamiento al menos dos veces por semana.

Aumente gradualmente la dificultad, frecuencia y volumen de los ejercicios.

Ejemplos de ejercicios incluyen⁵:



Desplazar el peso corporal hasta los límites de la estabilidad.

Reaccionar a desequilibrios (como coger y lanzar una pelota).

Mantener el equilibrio mientras se está en movimiento.

También realizar actividades dinámicas como yoga y ejercicios de elevación de los talones.

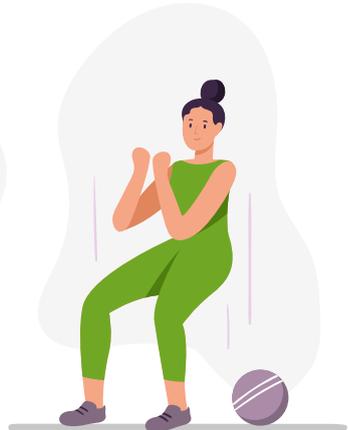
Los ejercicios funcionales también **mejoran** la capacidad para realizar actividades cotidianas, como sentarse y levantarse o subir escaleras⁵

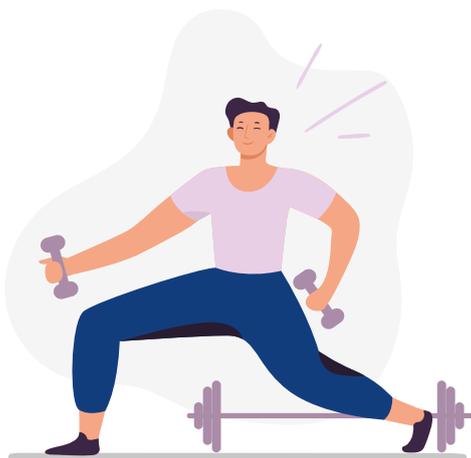
El **entrenamiento de resistencia**, usando pesas o bandas elásticas, mejora la calidad de vida, la capacidad física y la densidad ósea, y puede reducir el riesgo de mortalidad⁵

Debe realizarlo al menos dos veces por semana, enfocado en los músculos extensores abdominales y de la espalda, también reduce las probabilidades de caídas cuando se combina con ejercicios de equilibrio.

Incluye ejercicios para los principales grupos musculares (brazos, piernas, pecho, hombros, espalda).

Ejemplos de ejercicios: sentadillas, estocadas y flexiones.





Aumente progresivamente el volumen (series, repeticiones, peso) y la dificultad para lograr mejores resultados⁵

Realice nuevas actividades físicas: Se recomienda que las personas complementen el entrenamiento de equilibrio, funcional y de resistencia con otras actividades recreativas como caminar, yoga o Pilates, siempre que puedan realizarse de forma **segura** o con modificaciones⁵

Caminar regularmente podría reducir el riesgo de muerte en adultos mayores, aunque su impacto en fracturas y caídas es incierto.

Yoga y Pilates pueden mejorar la calidad de vida y el funcionamiento físico, pero sus efectos sobre la densidad ósea y el riesgo de caídas o fracturas no están claros, especialmente en personas con alto riesgo de fracturas.





Ejercicios específicos para condiciones particulares: Los ejercicios para hipercurvatura, centrados en fortalecer los músculos abdominales, extensores de la espalda y los hombros, pueden mejorar la curvatura de la columna, la calidad de vida y la fuerza. Sin embargo, es importante modificar actividades que impliquen torsiones o flexiones rápidas, repetitivas o con peso, especialmente en personas con alto riesgo de fractura. Se recomienda buscar **asesoramiento de profesionales capacitados** en osteoporosis para ajustar el ejercicio, especialmente después de una fractura reciente⁵



Osteoporosis

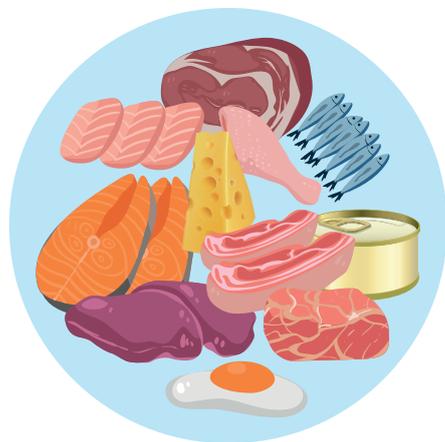
y alimentación

Una **alimentación** adecuada es importante para mantener huesos fuertes. Los alimentos que consume pueden afectar a sus huesos. Conocer los alimentos ricos en calcio, vitamina D y otros nutrientes importantes para la salud ósea y la salud en general le ayudará a elegir alimentos más sanos cada día⁵



Productos lácteos

como leche baja en grasa, yogurt y queso aportan calcio, algunos fortificados con vitamina D



Pescados, como sardinas y salmón enlatados, proporcionan calcio, mientras que variedades grasosas como el salmón son ricos en **vitamina D**



Frutas y vegetales: vegetales de hojas verdes, como el kale y el brócoli, aportan calcio; alimentos como espinacas y papas son ricos en magnesio; y plátanos y tomates en potasio. Vitamina C se encuentra en frutas cítricas y pimientos, mientras que la vitamina K está presente en las verduras de hojas verdes y ciruelas



Alimentos fortificados como jugos, cereales y panes, pueden contener calcio y vitamina D añadidos



Consejos adicionales

para la salud ósea⁶

Legumbres: Aunque ricas en calcio, las legumbres contienen fitatos que dificultan su absorción. Remojarlas antes de cocinarlas puede reducir este efecto.

Proteínas: Es esencial obtener suficiente proteína, pero dietas muy altas en proteínas pueden causar pérdida de calcio. Asegúrese de consumir suficiente calcio.

Sal: Alimentos altos en sodio pueden causar pérdida de calcio, por lo que es recomendable limitar su consumo

Salvado de trigo: El 100% salvado de trigo puede reducir la absorción de calcio de otros alimentos. Tome suplementos de calcio fuera de las comidas que contengan salvado de trigo.

Alcohol: El consumo excesivo de alcohol puede causar pérdida ósea.

Cafeína: Consumir más de tres tazas de café al día o bebidas con cafeína puede reducir la absorción de calcio.

Gaseosas: Las colas pueden contribuir a la pérdida ósea debido a su contenido de fósforo y cafeína, especialmente si reemplazan bebidas ricas en calcio como la leche.



Estos alimentos y hábitos pueden contribuir a **mejorar la salud ósea** si se integran de manera equilibrada en la dieta diaria⁶

Referencias

1. Srivastava M, Deal C. Osteoporosis in elderly: prevention and treatment. Clin Geriatr Med. 2002 Aug;18(3):529–55.
2. NIH Instituto nacional de artritis y enfermedades musculoesqueléticas y de la piel. Osteoporosis: Diagnóstico, tratamiento y pasos a seguir [Internet]. 2023. Available from: <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/osteoporosis/basics/diagnosis-treatment-and-steps-to-take>
3. Huesos sanos.org. ¿qué es la osteoporosis y que la causa? [Internet]. 2022. Available from: <https://huesosanos.wpengine.com/pacientes/que-es-la-osteoporosis-y-que-la-causa/>
4. BHOF Bone Health & Osteoporosis FOUNDATION. Preventing falls [Internet]. Be bone Strong. 2024. Available from: <https://www.bonehealthandosteoporosis.org/patients/treatment/exercisesafe-movement/preventing-falls/>
5. Morin SN, Feldman S, Funnell L, Giangregorio L, Kim S, McDonald-Blumer H, et al. Clinical practice guideline for management of osteoporosis and fracture prevention in Canada: 2023 update. Can Med Assoc J. 2023 Oct 10;195(39):E1333–48.
6. BHOF Bone Health & Osteoporosis FOUNDATION. Bone Health and Osteoporosis Nutritional Guide [Internet]. 2028. Available from: <https://www.bonehealthandosteoporosis.org/patients/treatment/nutrition/>

**360**
PACIENTES**Educación**

Entendimiento de la enfermedad y manejo integral del tratamiento
Bienestar 360: Apoyo emocional y psicosocial, individual y grupal.

Acceso

Acompañamiento y orientación en la navegación del sistema de salud y en los trámites administrativos para el acceso oportuno al tratamiento

Adherencia

Entrenamiento en auto-aplicación
Seguimiento telefónico o presencial
Retroalimentación de la evolución al médico tratante
Aplicación domiciliaria**
Apoyos multidisciplinarios **

** Servicios sujetos a validación de criterios de elegibilidad

Línea fija Bogotá: 745 49 45 - Celular: 3009141043

Línea nacional gratuita: 018000413579

www.pacientes360.com.co

correo: soporte@pacientes360.com.co

Para mayor información, consulte a su médico
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.
Campaña educativa auspiciada por Amgen
COL-NP-1224-80003