



Guía para pacientes

 **Osteofortil**<sup>®</sup>  
Teriparatida

## Osteoporosis

La **osteoporosis** es una enfermedad en la cual los huesos se debilitan, y afecta tanto a hombres como mujeres. Afortunadamente, puede tomar medidas para reducir sus riesgos de contraer **osteoporosis**. Al hacerlo, puede evitar las fracturas, que pueden producirse a raíz de esta enfermedad.

Si ya tiene **osteoporosis**, hay nuevos medicamentos disponibles para retardar o incluso detener el debilitamiento de los huesos. Estos medicamentos también pueden disminuir las posibilidades de tener una fractura.



## Datos breves

La edad no es el único factor de riesgo para la **osteoporosis**. El estilo de vida, ciertas enfermedades e incluso ciertos medicamentos pueden provocar esta patología.

Un estudio simple conocido como densitometría ósea puede brindar información importante acerca de la salud de sus huesos.

Medicamentos más nuevos pueden retardar e incluso detener la progresión del debilitamiento óseo, y pueden ayudar a disminuir el riesgo de fracturas.

## ¿Qué es la osteoporosis?

La **osteoporosis** es una enfermedad "silenciosa" en la cual se debilitan los huesos y el paciente es más propenso a las fracturas. El hueso es un tejido vivo que se encuentra en constante estado de remodelación. Es decir, el cuerpo elimina el hueso viejo (denominado resorción ósea) y lo reemplaza con hueso nuevo (formación ósea).

Como resultado de la menor formación y la continua resorción ósea que acompaña el envejecimiento, los huesos se vuelven más delgados y más débiles en estructura. La **osteoporosis** es silenciosa porque no presenta síntomas. Puede llamar su atención sólo después de fracturarse un hueso. Cuando tiene esta enfermedad, puede sufrir una fractura incluso después de una lesión menor, como una caída. Las fracturas más comunes ocurren en la columna, muñeca y cadera. Las fracturas de columna y cadera, en particular, pueden provocar dolor crónico (a largo plazo) e incapacidad. El principal objetivo del tratamiento de la **osteoporosis** es prevenir las fracturas y mejorar la calidad y fortaleza del hueso.

## ¿Qué causa la osteoporosis?

La **osteoporosis** es el resultado de una pérdida de masa y de un cambio en la estructura ósea. Muchos factores aumentarán el riesgo de desarrollar osteoporosis y la probabilidad de una fractura en un hueso. Usted puede cambiar algunos de estos factores de riesgo, pero no otros. Es importante conocer sus factores de riesgo para poder tomar medidas, y de esta manera prevenirla o tratarla antes de que aparezca.

### *Los principales factores de riesgo que no se pueden cambiar son:*

- Edad avanzada (comenzando a los treinta, pero más probablemente a mayor edad).
- Origen étnico: asiático o blanco no hispano.
- Estructura ósea pequeña.
- Antecedentes familiares de osteoporosis o una fractura relacionada con osteoporosis en un padre o hermano/a.
- Fractura previa debido a una lesión de bajo impacto, particularmente después de los 50 años.

### *Los factores de riesgo que se pueden modificar:*

- Bajos niveles de hormonas sexuales: principalmente estrógeno en las mujeres, se asocia generalmente con falta del período menstrual por largos períodos (por ejemplo, menopausia).
- Desórdenes alimenticios como anorexia nerviosa y bulimia.
- Tabaquismo.
- Abuso de alcohol
- Bajo nivel de calcio y vitamina D, por poca ingesta en su dieta o absorción inadecuada en el intestino como en las enfermedades intestinales inflamatorias (por ejemplo, enfermedad celíaca).
- Estilo de vida sedentario (reducida actividad física) o inmovilidad.
- Ciertos medicamentos, como los siguientes: corticoides, como la prednisona; medicamentos para el hipotiroidismo en dosis excesivas, levotiroxina ó T4; anticoagulantes como la heparina; algunos tratamientos que reducen las hormonas sexuales, como anastrozol, letrozol, para tratar el cáncer de mama, o leuprogrelina (Lupron depot) para tratar el cáncer de próstata.
- Enfermedades que pueden afectar los huesos: enfermedades endocrinológicas (hipertiroidismo, hiperparatiroidismo, enfermedad de Cushing, etc.); artritis inflamatoria (artritis reumatoide, espondilitis anquilosante).

## ¿Quién contrae osteoporosis?

La **osteoporosis** es más común en mujeres mayores. Aún así, puede ocurrir a cualquier edad, tanto en hombres como en mujeres, y en todos los grupos étnicos.

Las personas mayores de 50 años tienen mayor riesgo de desarrollar **osteoporosis** y tener fracturas por ella. Después de los 50 años, una de cada dos mujeres y uno de cada seis hombres sufrirán una fractura relacionada con la **osteoporosis** en algún punto de sus vidas. En Argentina se estima que un 25% de las mujeres mayores de 50 años tienen **osteoporosis**.

Aquellas personas con una disminución de la masa ósea menor como en la osteopenia, también corren un riesgo mayor de sufrir fracturas, pero no es tan alto como en las personas con **osteoporosis**. Si continúa la pérdida ósea, las personas con osteopenia pueden desarrollar **osteoporosis**.

Como los huesos de la columna (vértebras) se debilitan en la **osteoporosis**, se pueden producir fracturas, lo cual hace que los huesos se quiebren y se acorten. Esto puede provocar una pérdida de altura y una curvatura de la columna hacia adelante (fotografía de abajo).



## ¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?

Puede saber si tiene **osteoporosis** al realizarse un estudio simple que mide la densidad mineral ósea o DMO. Ésta sería la cantidad de hueso que tiene un área determinada, se mide en diferentes partes de su cuerpo. A menudo, las mediciones se realizan en la columna y la cadera, incluida la parte de la cadera llamada cuello femoral, en la parte superior del hueso del muslo (fémur). Actualmente, la absorciometría de rayos X de energía doble (denominada DXA) es el estudio más utilizado para medir la DMO.

El estudio es rápido y no produce dolor. Es similar a una radiografía, pero utiliza mucha menos radiación. Aún así, las mujeres embarazadas no deberían realizarse este estudio, para evitar riesgos de dañar al feto.

Los resultados del estudio de DXA se comparan con la DMO de personas jóvenes y saludables. Esto da como resultado una medición denominada T-Score. La clasificación es la siguiente:

| T-Score de DXA     | Densidad Mineral Ósea (DMO)      |
|--------------------|----------------------------------|
| No inferior a -1.0 | Normal                           |
| Entre -1.0 y -2.5  | Osteopenia (pérdida leve de DMO) |
| -2.5 o inferior    | Osteoporosis                     |

El riesgo de fractura es inferior en personas con osteopenia que en aquellas con **osteoporosis**. Pero, si continúa la pérdida ósea, el riesgo de fractura aumenta.

## Mujeres jóvenes y el embarazo

Las mujeres jóvenes que tienen factores de riesgo de **osteoporosis** y fracturas necesitan considerar cuidadosamente sus opciones en cuanto a los medicamentos si están planificando un embarazo. Ninguna de estas drogas para controlar la **osteoporosis** cuenta con suficiente información de seguridad para recomendar su uso a mujeres que están embarazadas o están amamantando.

Los bifosfonatos, aún después de terminar de tomarlos, pueden permanecer en el organismo por mucho tiempo. Las mujeres que quieren quedar embarazadas más adelante deberían comparar los beneficios esperados de los bifosfonatos contra los posibles riesgos. Si una mujer que ha tomado un bifosfonato queda embarazada, debería controlarse sus niveles de calcio en sangre porque éstos pueden bajar mucho.



## Prevención

Los cambios en el estilo de vida pueden ser la mejor manera de prevenir la **osteoporosis**.

*Aquí les brindamos algunas sugerencias:*

- Asegúrese de tomar suficiente calcio en su dieta o mediante suplementos (aproximadamente 1000–1200 mg/por día, pero dependerá de su edad).
- Ingiera suficiente vitamina D (400–1.000 IU/por día, dependiendo de su edad y su nivel de vitamina D en sangre controlado por su médico).
- Deje de fumar.
- Evite la ingesta de alcohol en exceso: no más de dos o tres vasos de vino por día.
- Realice ejercicios con carga de peso. Intente realizar al menos dos horas y media por semana (30 minutos por día, cinco veces a la semana o 50 minutos por día, tres veces a la semana), o tanto como pueda. El ejercicio que puede mejorar el equilibrio, como el Tai Chi o el yoga, pueden ayudar a evitar las caídas.

También debería recibir tratamiento por cualquier problema médico subyacente que pueda causar la **osteoporosis**. Si está tomando algún medicamento que pueda causar **osteoporosis**, pregúntele a su médico si puede disminuir la dosis o tomar otro tipo de medicamento. Nunca cambie la dosis o deje de tomar un medicamento sin hablar antes con su médico.

Si tiene una baja densidad ósea y un alto riesgo de quebrarse un hueso, su médico podría sugerir un medicamento para prevenir el debilitamiento de sus huesos. Los médicos ahora cuentan con una herramienta para calcular el riesgo de un paciente de tener una fractura osteoporótica en los próximos 10 años. Esta herramienta para evaluar el riesgo de fractura se denomina FRAX y proviene de la Organización Mundial de la Salud. El resultado puede ayudar a guiar las decisiones en cuanto al tratamiento.

<http://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.jsp?country=17>



### *¿Cuál es el mayor impacto de la osteoporosis en la salud?*

La consecuencia de salud más grave de la osteoporosis es una fractura. Las fracturas de columna y cadera, especialmente, pueden provocar dolor crónico, incapacidad a largo plazo, e incluso la muerte. El principal objetivo del tratamiento de la osteoporosis es evitar las fracturas.

## Vivir con osteoporosis

Si tiene **osteoporosis**, es importante ayudar a prevenir no sólo la pérdida ósea sino también una fractura.

*A continuación le brindamos algunos consejos para disminuir sus probabilidades de caídas:*

*Si se siente inestable, utilice un bastón o andador.*

*Retire los peligros del hogar. Retire las alfombras pequeñas. Además, retire o asegure los cables o alambres sueltos que podrían hacerlo tropezar. Agregue luces de noche en los pasillos que llevan al baño. Instale barras de sostén en el baño y alfombras antideslizantes cerca del lavabo y la bañera.*

*Solicite ayuda para cargar o levantar cosas pesadas. Si no tiene cuidado, podría caerse, o incluso sufrir una fractura de columna sin caerse.*

*Use zapatos resistentes, con suela de goma. Sobre todo en invierno o cuando llueve.*

## Puntos para recordar

*Asegúrese de tomar suficiente calcio y vitamina D en su dieta.*

*Sea físicamente activo y realice ejercicios con carga de peso como caminar, la mayor cantidad de días posibles.*

*Cambie las opciones de estilo de vida que aumentan su riesgo de osteoporosis.*

*Implemente estrategias para ayudar a disminuir su riesgo de sufrir caídas.*



 **Osteofortil<sup>®</sup>**  
Teriparatida



Línea de atención  
**personalizada.**

**Bio es Vida®.**  
**Tu Contacto Directo.**

Bio es Vida® es un programa para pacientes que incluye:

• Kit de inicio para pacientes sin cargo. • Asesoramiento de enfermería. • Programa de accesibilidad al tratamiento.