



Actúe antes de la fractura

Hable con su médico e identifique su riesgo

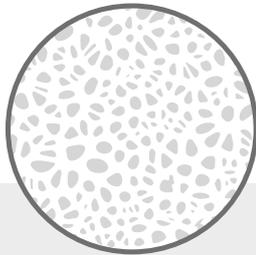
La osteoporosis pasa fractura.
No deje que los huesos se vuelvan frágiles como la porcelana.

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?¹

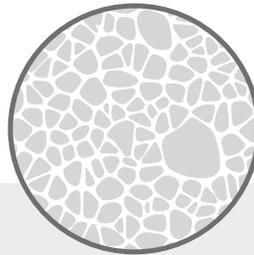
La osteoporosis es una enfermedad crónica y progresiva, que supone una pérdida de masa ósea y que hace que los huesos se debiliten, se vuelvan porosos, frágiles y propensos a fracturarse.

LOS HUESOS DÉBILES Y FRÁGILES SE ROMPEN CON FACILIDAD

Hueso normal



Hueso con osteoporosis



Hueso roto



La osteoporosis es responsable de la mayoría de las fracturas que se producen en personas de edad avanzada. En España, se estima que **4 de cada 10 mujeres y 1 de cada 10 hombres ≥70 años tienen osteoporosis.**²

CONSECUENCIAS DE LA FRACTURA DE CADERA³

58,7%
Incapaz de
CAMINAR
independientemente³



15,8%
Requieren
ATENCIÓN
DOMICILIARIA³

15,8%
MORTALIDAD
en el primer año
posterior a la fractura
de cadera³



Haber sufrido ya una fractura, se asocia con un **86% más de riesgo de sufrir una segunda fractura** en cualquier localización.⁴

¡SEA PROACTIVO!

Tome nota de lo que puede hacer para prevenir las fracturas

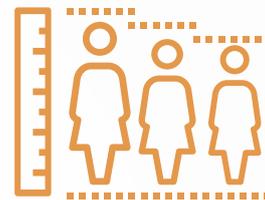
1 CONOZCA SUS FACTORES DE RIESGO⁵

Realice el test de riesgo de fractura y remítaselo a su médico. Tan solo será 1 minuto.



2 MÍDASE⁶

Perder más de 3 cm, puede indicar fracturas vertebrales por la osteoporosis.



3 PROTÉJASE DE LAS FRACTURAS⁶



EVITE CAÍDAS:

Un entorno seguro en el hogar y la máxima precaución en la calle le ayudarán a prevenir caídas y evitar fracturas.



Use zapatos de **tacón bajo** y suela antideslizante.



Siempre **mejor ducha** que bañera. **Coloque barras** que le ayuden a entrar y salir con seguridad.



Tenga **ordenadas las zonas de paso** y los **cables recogidos** para no tropezar y caer.



REALICE ACTIVIDAD FÍSICA PERIÓDICA:

Fortalezca sus músculos y entrene el equilibrio.



SIGA UNA DIETA SALUDABLE PARA FORTALECER LOS HUESOS:

Lo más importante para la salud ósea es el **calcio, la vitamina D y las proteínas**. **La exposición protegida al sol** le ayudará a obtener suficiente vitamina D.



EVITE HáBITOS NEGATIVOS:

Mantenga un peso corporal adecuado, evite el tabaquismo y el exceso de alcohol.

CUIDE DE SUS HUESOS⁷

- En función de sus factores de riesgo y las pruebas médicas, su médico puede hacerle algunas recomendaciones específicas, que incluyan **suplementos de calcio y vitamina D, actividad física, y posiblemente tratamiento farmacológico y seguimiento.**⁷
- Los **pacientes** que presenten **riesgo elevado de fractura necesitarán tratamiento farmacológico** para protegerse, de manera efectiva, contra las fracturas. Actualmente hay muchas opciones de tratamiento, que han demostrado ser seguras y efectivas.⁷
- Si el médico le prescribe un **medicamento** para la osteoporosis **es importante que lo tome de forma rigurosa**, siguiendo las instrucciones que le haya dado. Ante cualquier molestia o efecto secundario es importante que lo comunique a su médico.⁷

RECUERDE

Ningún tratamiento es efectivo si no se toma correctamente.⁷

Bibliografía: **1.** <https://www.iofbonehealth.org/what-is-osteoporosis>. Fecha de acceso 22 de mayo de 2017. **2.** Ivergard M, *et al.* Epidemiology and Economic Burden of Osteoporosis in Spain. A report prepared in collaboration with the International Osteoporosis Foundation (IOF) and the European Federation of Pharmaceutical Industry Associations (EFPIA). Arch Osteoporos (2013) 8:137. pp. 195-218. **3.** Caeiro JR, *et al.* Carga asociada a la primera fractura osteoporótica en España: estudio prospectivo, observacional y de 12 meses de duración (Estudio PROA). Calcif Tissue Int. 2017 Jan;100(1):29-39. **4.** Kanis JA, *et al.* A meta-analysis of previous fracture and subsequent fracture risk. Bone. 2004;35:375-382. **5.** <https://www.iofbonehealth.org/test-de-riesgo-de-osteoporosis-de-un-minuto-de-la-iof>. Fecha de acceso 22 de mayo de 2017. **6.** https://www.iofbonehealth.org/sites/default/files/PDFs/know_and_reduce_your_risk_spanish.pdf. Fecha de acceso 22 de mayo de 2017. **7.** <https://www.iofbonehealth.org/facts-statistics#category-22>. Fecha de acceso 22 de mayo de 2017.