



## ¿Quién puede tener más riesgo?



Edad > de 65 años.



Mujeres tras la menopausia, especialmente si fue precoz.



Personas institucionalizadas.



Personas con fracturas previas



Personas con caídas frecuentes



Quienes toman corticoides durante tiempo prolongado



Pacientes con enfermedades inflamatorias o autoinmunes



Personas que conviven con el VIH.



Pacientes con cáncer de mama o próstata sometidos a determinados tratamientos



Personas con déficit de vitamina D, malnutrición o malabsorción —por ejemplo, asociada a cirugía bariátrica—, o poca movilidad.



Tabaquismo y consumo crónico de alcohol.



### Mensaje importante

- ✓ La osteoporosis se puede prevenir, detectar y tratar.
- ✓ No abandones la medicación ni retrases tus revisiones por tu cuenta.

Material educativo. No sustituye la valoración de tu médico o profesional sanitario.

# Osteoporosis: entenderla, tratarla y prevenir fracturas

## Guía práctica para pacientes y familiares



La osteoporosis no siempre da síntomas, pero sí puede causar fracturas. Detectarla y tratarla a tiempo ayuda a proteger tu autonomía.

Grupo de Osteoporosis y Metabolismo Mineral de la SEMI



## ¿Qué es la osteoporosis?



- Es una enfermedad en la que los huesos se vuelven más frágiles.



- Aumenta el riesgo de fracturas, sobre todo en columna, cadera, muñeca y pelvis.



- Puede pasar desapercibida hasta que ocurre una fractura.



- Para su aparición influyen la edad, enfermedades, tratamientos y otros factores.



## ¿Por qué es importante?



- Porque una fractura puede causar dolor, pérdida de movilidad y dependencia.



- Porque muchas fracturas se pueden prevenir.

# 1 ¿Cómo se diagnostica y se vigila?

Conocer tu situación y hacer un seguimiento regular ayuda a prevenir fracturas y a mantener tu calidad de vida.



- El médico valora antecedentes de fracturas, caídas, enfermedades y medicación.



- La densitometría ósea ayuda a diagnosticar la osteoporosis y mide la densidad del hueso.



- El estudio se completa con una analítica para revisar calcio, vitamina D, función renal y otras posibles causas.



- En algunos casos, una radiografía de columna puede ayudar a detectar fracturas vertebrales que han pasado desapercibidas. Puede recomendarse, por ejemplo, si has perdido **más de 2 cm** de altura o aparece dolor lumbar con un movimiento.



- Una vez diagnosticada la osteoporosis, es necesario mantener seguimiento médico para valorar su evolución.



# 2 Qué puedes hacer tú para cuidar tus huesos

## Hábitos saludables



- Realiza ejercicio de fuerza y equilibrio adaptado a tu situación y mantente activo, por ejemplo caminando.
- Seguir una dieta rica en calcio y proteínas.
- Corregir el déficit de vitamina D cuando sea necesario.
- Evitar tabaco y exceso de alcohol.



## Prevenir caídas



- Revisar la visión y la audición.
- Usar calzado adecuado.
- Adaptar el domicilio para eliminar obstáculos y hacerlo más seguro.
- Consultar si hay mareos, debilidad o problemas de equilibrio.
- Usar ayudas o dispositivos para la deambulación cuando sean necesarios.
- Consultar con un profesional sanitario si has tenido una caída.



**El objetivo principal del tratamiento es evitar nuevas fracturas.**

# 3 Tratamiento: por qué no debe suspenderse por tu cuenta



- La osteoporosis es una enfermedad crónica que necesita tratamiento y seguimiento a largo plazo.



- Tu médico te explicará el plan de tratamiento y podrá modificarlo según evolucione tu riesgo de fractura.



- **No retrases ni suspendas la medicación por tu cuenta.**



- Tras algunos tratamientos, es necesario continuar con otro medicamento para mantener el beneficio.



- Si aparece una nueva fractura, hay que reevaluar el tratamiento y valorar si debe intensificarse.



- Tu médico te informará sobre los posibles efectos adversos del tratamiento.



**Recuerda**



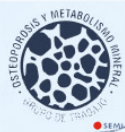
- La osteoporosis se puede tratar.



- El seguimiento es tan importante como el diagnóstico.



- La prevención y la adherencia ayudan a evitar fracturas y a mantener la autonomía.



**SEMI**

Grupo de Osteoporosis y Metabolismo Mineral

**Grupo de Osteoporosis y Metabolismo Mineral de la SEMI**

Material educativo para pacientes y familiares. No sustituye la valoración médica individual.

