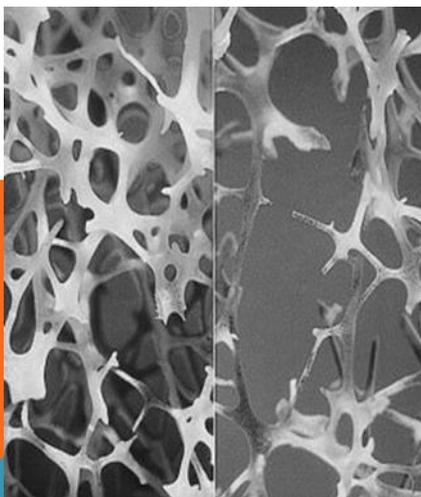


# Grupo de Estudio de Osteopatias de la Sociedad Uruguaya de Reumatología

## G.E.O.S.U.R.



## OSTEOPOROSIS INFORMACIÓN A PACIENTES



# EPIDEMIA SILENCIOSA



Se denomina la Epidemia silenciosa porque  
pasa asintomática por que cursa sin síntomas

Cuando se manifiesta lo hace por su  
complicación **LA FRACTURA**

# FRACTURAS OSTEOPOROTICAS MAS FRECUENTES



columna vertebral



Cadera



Muñeca



# CONSEJOS GENERALES

Aplicable en todas las edades sin excepciones



Ejercicio físico : Adecuado a cada paciente ,  
con soporte de peso  
evitar sedentarismo  
se recomienda caminatas al aire libre

**Dieta adecuada:** rica en calcio y vitamina D, ingesta de proteínas

**Eliminación de tóxicos:** tabaco y alcohol

**Exposición solar moderada**

**Suplementación con vitamina D**

**Ancianos y discapacitados:** evitar caídas

**TODAS ESTAS MEDIDAS DEBEN SER SUPERVISADAS POR EL MÉDICO**

# ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

Enfermedades como la osteoporosis son de evolución crónica por lo tanto requieren un **cuidado continuo y prolongado.**

Por ello la **adherencia** al tratamiento que el Médico ha recomendado es muy importante para conseguir los mejores resultados terapéuticos.

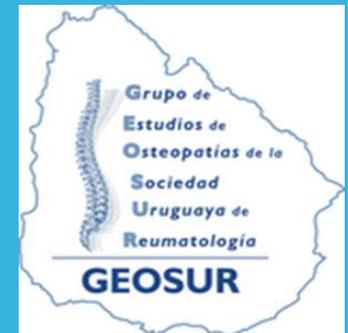
Se define **adherencia** al tratamiento a la unión de dos factores: **el cumplimiento y la persistencia.**

**Cumplimiento:** se refiere principalmente a la forma de administración de un fármaco de acuerdo a las indicaciones exactas dadas por el Médico.

**Persistencia:** es el tiempo que debe tomar o aplicarse el medicamento prescrito por su Médico (días, semanas, meses, años).

El cumplimiento del tratamiento debe ser una decisión propia

Ud. debe consultar a su Médico sobre las diferentes opciones terapéuticas para ésta enfermedad de acuerdo a su estilo de vida y que le permitan el máximo cumplimiento del mismo.





## TRATAMIENTOS DISPONIBLES PARA LA OSTEOPOROSIS

La medicación ha demostrado ser eficaz para aumentar la masa ósea y disminuir el riesgo de fractura. Los siguientes fármacos pueden utilizarse solos o combinados

En todos los casos deberán ser indicados y controlados por el Médico Especialista.

# TRATAMIENTOS DISPONIBLES PARA LA OSTEOPOROSIS

Terapia hormonal de reemplazo (estrógenos solo o combinados) en la mujer y Testosterona en el varón.

Bifosfonatos: Pamidronato, Alendronato, Risedronato, Ibandronato, Ácido Zoledrónico.  
Algunos de ellos se encuentran en forma oral y otros para uso endovenoso.

Raloxifeno

Calcitonina

Fluor

Ranelato de Estroncio

Teriparatida

Denosumab ( próxima aparición en nuestro medio )

Todos los tratamientos deben ser acompañados con una adecuada sustitución de calcio y vitamina D

**SIEMPRE DEBE CONSULTAR A SU MEDICO**

