



International  
Osteoporosis  
Foundation

# ¡Tus huesos no hablan, habla por ellos!

2008 – 2009

Años de activismo en favor de la salud ósea



# ¿Por qué la osteoporosis es un problema preocupante?

La osteoporosis es una enfermedad crónica, debilitante, que se caracteriza por una menor densidad y calidad de los huesos, lo cual implica debilitamiento del esqueleto. A medida que los huesos se tornan más porosos y frágiles, el riesgo de fractura aumenta, incluso tras un golpe leve o durante las actividades cotidianas.

La pérdida de hueso se origina “silenciosa” y progresivamente y, a menudo, no presenta ningún síntoma hasta que se produce la primera fractura. Las fracturas, especialmente, las de cadera y vértebra, ocasionan gran sufrimiento, discapacidad permanente y una calidad de vida notablemente disminuida.



Además de su costo personal y humano, la osteoporosis constituye un grave problema de salud pública, con un enorme impacto social y económico.

- Se estima que, en todo el mundo, una de cada tres mujeres mayores de 50 años sufrirá una fractura por osteoporosis (cifra mayor que el cáncer de mama), al igual que uno de cada cinco hombres (cifra superior al cáncer de próstata).
- Entre un 12% y un 20% de personas mueren durante el año siguiente a una fractura de cadera.
- Las mujeres que experimentan una fractura vertebral presentan un alto riesgo de sufrir una nueva fractura en el transcurso del año siguiente.
- A pesar de estas cifras preocupantes, el 80% de quienes presentan riesgo elevado de osteoporosis y han sufrido por lo menos una fractura, no han sido identificados ni han recibido tratamiento para la enfermedad.
- En las mujeres mayores de 45 años, la osteoporosis representa más días de internación que muchas otras enfermedades, incluyendo: diabetes, ataques cardíacos y cáncer de mama.

*“Si bien contamos con tratamientos eficaces contra la osteoporosis, cada año, millones de nuestras abuelas quedan incapacitadas y desfiguradas porque no tienen acceso fácil y adecuado al diagnóstico y a la medicación.”*

Su Majestad Reina Rania de Jordania, Patrocinadora de la IOF

# La osteoporosis es un problema mundial

La osteoporosis no tiene fronteras geográficas ni sociales, es un problema de salud mundial.

- En el año 2000, se produjeron nueve millones de fracturas por osteoporosis en todo el mundo, de las cuales 1,6 millones fueron de cadera.
- Se estima que la incidencia de fracturas por osteoporosis aumentará drásticamente a medida que la población mundial envejezca y viva más.
- Para el año 2050, se predice que las tasas de fractura de cadera en América del Norte y Europa se duplicarán. En Asia, aumentarán cinco veces, y en América Latina, podrían aumentar hasta siete veces.
- Muchos gobiernos nacionales no tratan a la osteoporosis como una prioridad en materia de salud, ni destinan los recursos adecuados para su detección y tratamiento.
- Muchos planes de los sistemas de salud, tanto públicos como privados, no cubren el diagnóstico ni el tratamiento antes de la primera fractura, aun cuando resulta costo-efectivo hacerlo.

Es hora de pronunciarse para revertir esta situación. Debemos aprovechar las oportunidades que se presenten para educar a los que toman decisiones sobre políticas de salud, a los profesionales, a los medios de comunicación y al público, respecto de la osteoporosis y la carga que representa para la sociedad. Se debe garantizar a las personas en riesgo de fracturas por osteoporosis el acceso, en tiempo y de manera económicamente accesible, a tratamientos aprobados antes de que se produzca la primera fractura.

*“La osteoporosis es un grave problema de salud pública con impacto médico y económico. Si bien han habido numerosos avances en el manejo de esta enfermedad en los últimos 10 años, aún existen vacíos importantes en torno a la asistencia médica”.*

John A. Kanis, presidente de la IOF



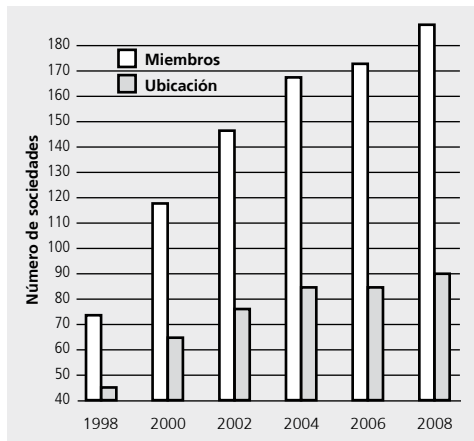
# El movimiento internacional de la osteoporosis

4

Si bien la osteoporosis afecta a millones de personas en todo el mundo, la conciencia sobre la enfermedad aún es baja, los médicos no suelen detectarla, el equipamiento diagnóstico suele ser escaso o no se lo emplea en su máximo potencial, y el tratamiento no siempre está al alcance de quienes lo necesitan. Por esta razón, la Fundación Internacional de Osteoporosis y sus sociedades miembro presionan a legisladores y autoridades de la salud para que impulsen el cambio político, y lleven adelante programas de educación y concientización para los profesionales de la salud.

Afortunadamente, hemos recorrido un largo camino desde 1994, cuando la Organización Mundial de la Salud reconoció oficialmente a la osteoporosis como enfermedad y estableció una definición práctica estándar. La lucha contra la osteoporosis se ha convertido en un gran movimiento social en todo el mundo, con los avances correspondientes en los campos de la ciencia, la atención médica, la conciencia pública y los cambios en el orden político. Los miembros del Comité de Sociedades Nacionales de la IOF están ubicados en países, regiones o territorios, que representan más del 80% de la población mundial.

## Miembros del Comité de Sociedades Nacionales de la IOF



*El crecimiento del movimiento internacional contra la osteoporosis refleja la pesada carga que constituye esta enfermedad para las personas y sociedades de todo el mundo.*

Izq.: Actividades organizadas con motivo del Día Internacional de la Osteoporosis por la Sociedad Serbia de Osteoporosis. Dcha.: reinas de la belleza de cuatro continentes instaron a las mujeres a cuidar su salud ósea en un evento mediático internacional organizado por la IOF en Bangkok, Tailandia.



# Apoya a tu sociedad nacional de osteoporosis

Gran parte de la fuerza del movimiento contra la osteoporosis proviene de las personas que conforman las sociedades nacionales de pacientes y las sociedades científicas. Ellas están comprometidas y luchan para generar conciencia pública y movilizar voluntades. La mayoría de estas sociedades son pequeñas, a menudo organizaciones conformadas por voluntarios, mientras que otras son grandes e integradas por profesionales. Sin embargo, independientemente de su tamaño, las sociedades de osteoporosis pueden desempeñar una función clave en los distintos niveles: brindar apoyo y educación al paciente y funcionar como catalizadoras para el cambio, a través de sus esfuerzos de *lobby* y su capacidad para llegar a los medios de comunicación.

Más de 188 sociedades nacionales de osteoporosis en 91 lugares del mundo conforman la familia de la IOF. Como

miembros de una gran organización mundial, pueden aprender una de la otra, intercambiar ideas y experiencias, y beneficiarse del apoyo profesional que ofrece la IOF. Las actividades de estas sociedades incluyen hacer presión en pos de mejorar la prevención y el tratamiento, promover el diagnóstico precoz para quienes presentan alto riesgo de osteoporosis, educar a los profesionales de la salud y aconsejar a las personas con osteoporosis mediante grupos de apoyo que brindan información independiente sobre opciones de tratamiento y contención psicológica.

¡Tus huesos no hablan, habla por ellos!  
Apoya la lucha contra la osteoporosis uniéndote a tu sociedad nacional de osteoporosis.

**Los datos de contacto de las sociedades de osteoporosis de todo el mundo están disponibles en la página web de la IOF [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)**



Información sobre osteoporosis para el público y los profesionales de la salud, brindada por la Sociedad Helénica de Apoyo al Paciente con Osteoporosis.

# Personas con osteoporosis cuentan sus historias



## **Renu, India**

Tras sufrir dolores de espalda desde los 40 años, y visitar médicos que desconocían acerca de la osteoporosis, Renu tuvo la posibilidad de medirse la densidad ósea gracias a una iniciativa de la Sociedad de Osteoporosis de India. Allí se le realizó un estudio de densitometría ósea y, poco después, se le diagnosticó osteoporosis, y comenzó el tratamiento. Desde que se unió a un grupo local de apoyo a pacientes con osteoporosis, Renu afirma "Mi visión sobre la vida es mucho mejor".



## **David, Reino Unido**

A David le diagnosticaron osteoporosis tras sufrir un fuerte dolor de espalda durante un partido de voleibol. "La Sociedad Nacional de Osteoporosis me ha ayudado enormemente", sostiene. "Soy secretario del grupo local de apoyo a personas con osteoporosis, y veo a otras personas de mi edad, o más jóvenes, que sufren osteoporosis".



## **Ciara, Irlanda**

Ciara, 23 años, advirtió por primera vez que algo andaba mal cuando visitó a su médico local, preocupada por su pérdida de peso durante un viaje al extranjero. Tras realizarle un estudio de DXA, le diagnosticaron osteoporosis. "Había estado participando en deportes de combate, mientras andaba con los huesos de una anciana de 80 años. Me he unido a la Sociedad Irlandesa de Osteoporosis y

estoy conociendo el enorme trabajo que hacen para educar al público acerca de los factores de riesgo de la osteoporosis".



## **Sergio, México**

Hace varios años, Sergio, chofer de colectivo y mecánico, comenzó a sentir dolor en un brazo. Tras un período largo de incertidumbre, finalmente, le diagnosticaron osteoporosis. "Me sentía muy frustrado y me desesperaba porque creía que no había solución posible, hasta que un día, mi esposa escuchó un programa de radio, donde hablaban sobre la osteoporosis y daban un número telefónico. De este modo, se contactó con COMOP, nuestro Comité Mexicano para la Prevención de la Osteoporosis. El tratamiento comenzó de inmediato, pero yo estaba muy asustado. Luego de unos meses, me hicieron un análisis de laboratorio, que reveló que el tratamiento estaba funcionando".



## **Jamal, Bahréin**

Sólo 10 meses después de que Jamal creó la Sociedad de Osteoporosis de Bahréin (BOS) descubrió que él también tenía osteoporosis. "Soy un cirujano ortopédico activo, pero cuando comencé a trabajar en la creación de la BOS, hace seis años, nunca pensé que sería un paciente con la enfermedad que yo, con mi trabajo, buscaba prevenir, menos aún a los 41 años de edad. Ahora, la osteoporosis no sólo es la enfermedad que me dediqué a combatir, sino también un desafío personal".

# Medidas para mantener los huesos fuertes

Se pueden llevar a cabo muchas acciones para promover una buena salud ósea. Los pilares de la prevención son: ejercicio periódico, dieta rica en calcio y vitamina D, hábitos saludables y controles para garantizar un diagnóstico precoz.

## Alimentación

- Garantizar una ingesta adecuada de calcio en todas las etapas de la vida.
- Consumir lácteos, algunos vegetales verdes (por ejemplo, brócoli, col rizada y bok choy), nueces, pescado pequeño enlatado con espinas blandas (por ejemplo, sardinas), y tofu con calcio, son algunas de las fuentes más accesibles de calcio en la alimentación.
- Asegurar la cantidad adecuada de vitamina D mediante suficiente exposición al sol, dieta o suplementos.
- Garantizar una ingesta proteica adecuada. Una alimentación con escasas proteínas es un factor de riesgo importante para fracturarse la cadera y, también, puede contribuir a una mala recuperación en pacientes que han sufrido fracturas.
- Incluir muchas frutas y vegetales en la dieta, lo cual es beneficioso tanto para la salud ósea, como para la salud en general.

*“La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven frágiles y se fracturan fácilmente. Mi consejo para los adolescentes de ambos sexos es practicar deportes y hacer ejercicio físico. ¡Muévelo o piérdalo!”*

Gregory Coupet, jugador de fútbol, seleccionado francés.

## Ejercicio con peso

La masa ósea y el ejercicio están íntimamente ligados. Junto con una dieta y un estilo de vida saludable, el ejercicio puede ayudar a preservar su densidad ósea y demorar el proceso que conduce a la osteoporosis. En los mayores, el ejercicio también mejora el equilibrio, la fuerza y la agilidad, ayudando así, a prevenir las caídas que producen fracturas.

Los ejercicios de impacto y con peso son los más indicados, escoja deportes que incluyan levantar peso, correr, realizar cortas carreras de alto impacto y saltar. Algunos ejemplos de ejercicios para desarrollar huesos sanos son: caminata, trote, baile, tenis, voleibol, fútbol, basquetbol, taichi y rutinas con ejercicios de fuerza o de resistencia en un gimnasio. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio. Sin embargo, si sufres de alguna enfermedad o no has estado haciendo ejercicio periódicamente, es preciso que consultes al médico antes de comenzar cualquier rutina.



# Conozca sus factores de riesgo

Reconocer los factores de riesgo de la osteoporosis de manera temprana y tomar las medidas adecuadas tiene un impacto positivo sobre la salud ósea con el correr de los años. En las últimas décadas, los médicos e investigadores han compilado gran cantidad de información sobre los factores de riesgo de la osteoporosis.

Los factores genéticos determinan si una persona presenta riesgo elevado de osteoporosis. Además, los factores secundarios como por ejemplo, varios trastornos médicos y sus tratamientos, tienen un efecto negativo sobre la salud ósea. Lo mismo ocurre con los factores relacionados con el estilo de vida, por ejemplo, mala alimentación, falta de ejercicio con peso, tabaquismo y alcohol en exceso.

Si usted cree que puede presentar riesgo de osteoporosis, consulte a su médico sobre el estudio de densidad mineral ósea. También, puede solicitarle que utilice la herramienta gratuita FRAX®, para evaluar su riesgo personal de sufrir una fractura por osteoporosis. Muchas personas modifican su estilo de vida cuando se enteran que presentan un alto riesgo de padecer una fractura y, de ese modo, pueden reducirlo.



## Riesgos Modificables

- Alcohol
- Tabaquismo
- Bajo índice de masa corporal
- Mala alimentación
- Trastornos alimenticios
- Escaso ejercicio
- Baja ingesta de calcio en la dieta
- Deficiencia de vitamina D
- Caídas frecuentes

## Riesgos Fijos

- Edad
- Sexo femenino
- Antecedentes familiares
- Fractura Previa
- Raza / etnia
- Menopausia / histerectomía
- Tratamiento prolongado con glucocorticoides
- Hipogonadismo primario/secundario en hombres

## Realice el Test de Riesgo de Un Minuto de la IOF



Si responde "sí" a alguna de estas preguntas, no quiere decir que usted tenga osteoporosis. El diagnóstico de osteoporosis sólo puede hacerlo un médico a través de una prueba de densidad ósea. Le recomendamos que le muestre esta prueba a su médico, quien le indicará si es necesario realizar otros estudios. Lo bueno es que la osteoporosis puede diagnosticarse fácilmente y tratarse. Hable con su sociedad local de osteoporosis acerca de los cambios que podría hacer en su estilo de vida, a fin de reducir su riesgo de osteoporosis.



# Test de Riesgo de Un Minuto de la IOF

## Aquello que usted no puede cambiar: sus antecedentes familiares

1. ¿A alguno de sus padres le diagnosticaron osteoporosis o alguno de ellos se quebró un hueso después de una caída leve (una caída desde la altura de parado o menor)?  sí  no
2. ¿Alguno de sus padres tiene "joroba"?  sí  no

## Sus factores clínicos personales

Se trata de factores de riesgo fijos, con los que se nace o que no se pueden modificar. Pero no significa que se los deba ignorar. Es importante ser consciente de los riesgos fijos, de manera de poder tomar medidas para reducir la pérdida de mineral óseo.

3. ¿Tiene 40 años de edad o más?  sí  no
4. ¿Alguna vez, durante su edad adulta, se quebró un hueso después de una caída leve?  sí  no
5. ¿Se cae con frecuencia (más de una vez durante el último año) o teme caerse por ser frágil?  sí  no
6. Después de los 40 años, ¿perdió más de 3 cm de altura (por encima de una pulgada)?  sí  no
7. ¿Presenta usted bajo peso (es su Índice de Masa Corporal inferior a 19 kg/m<sup>2</sup>)?  sí  no
8. ¿Alguna vez tomó corticoides (cortisona, prednisona, etc.) durante más de 3 meses consecutivos (los corticoides suelen indicarse en caso de enfermedades, como por ejemplo, asma, artritis reumatoidea y algunas enfermedades inflamatorias)?  sí  no
9. ¿Alguna vez le diagnosticaron artritis reumatoidea?  sí  no
10. ¿Alguna vez le diagnosticaron hipertiroidismo o hiperparatiroidismo?  sí  no

## Para las mujeres:

11. Para las mujeres mayores de 45 años: ¿Su menopausia se produjo antes de los 45 años?  sí  no
12. ¿Sus menstruaciones alguna vez se interrumpieron durante 12 meses consecutivos o más (por razones ajenas a embarazo, menopausia o histerectomía)?  sí  no
13. ¿Le extirparon los ovarios antes de los 50 años, sin que usted realizara Tratamiento de Reemplazo Hormonal?  sí  no

## Para los hombres:

14. ¿Alguna vez sufrió de impotencia, falta de libido u otros síntomas relacionados con bajos niveles de testosterona?  sí  no

## Aquello que usted puede cambiar: los factores relacionados con el estilo de vida

Factores de riesgo que pueden modificarse y que surgen, principalmente, por elecciones en la dieta o el estilo de vida.

15. ¿Bebe alcohol en exceso periódicamente (más de 2 unidades por día)?  sí  no
16. ¿Fuma o ha fumado cigarrillos alguna vez?  sí  no
17. ¿Es su nivel diario de actividad física inferior a 30 minutos por día (quehaceres domésticos, jardinería, caminata, carrera, etc.)?  sí  no
18. ¿Evita usted consumir leche o productos lácteos, o es alérgico a ellos, y no toma suplementos de calcio?  sí  no
19. ¿Pasa usted menos de diez minutos por día al aire libre (con parte de su cuerpo expuesto al sol), y no toma suplementos de vitamina D?  sí  no

# Día Internacional de la Osteoporosis

Cada año, el Día Internacional de la Osteoporosis, que se celebra el 20 de octubre, se convierte en el eje central, destinado a llamar la atención de los medios de todo el mundo para luchar contra esta epidemia silenciosa. La participación en el Día Internacional de la Osteoporosis (por sus siglas en inglés, WOD) ha crecido significativamente en los últimos años. Estas campañas llegan al público, a los medios, a los profesionales de la salud y a los legisladores. Para la campaña sobre factores de riesgo "Superando los riesgos", lanzada el Día Internacional de la Osteoporosis 2007, se estima que se generaron en todo el mundo más de 59 millones de impresiones en los medios de comunicación.

Usted puede formar parte de las actividades del Día Internacional de la Osteoporosis, organizadas por su sociedad local de pacientes o, si no hay un evento planeado en su zona,

puede integrarse a un grupo que tenga algún evento en vista. Si usted tiene una historia personal acerca de cómo convive con la osteoporosis, quizás, se le pida que hable a los medios, ya que esto puede servir para hacer hincapié en la enfermedad. Las actividades exitosas del Día Internacional de la Osteoporosis, a menudo, requieren voluntarios aplicados.

Los eventos del Día Internacional de la Osteoporosis pueden ser de diversos tipos, entre ellos; apariciones en radio y en debates televisivos, conferencias con expertos y con reconocidas figuras del espectáculo, reuniones públicas, sesiones de ejercicios, conciertos y eventos para recaudar fondos. Las actividades educativas van desde seminarios para profesionales de la salud, hasta eventos para el público en general realizados en centros comerciales, plazas y parques públicos.

Actividades organizadas en el Día Internacional de la Osteoporosis en: (línea superior de izq. a dcha.) Hong Kong, México, Brasil; (línea inferior de izq. a dcha.) Tailandia y Turquía.



# Es hora de hacerse oír

*“Nunca jamás creí que sería candidata para la osteoporosis. Debí haber cuidado mejor mis huesos... Sea responsable de sus huesos. Hable con su médico sobre la osteoporosis”.*

Joan Rivers, comediante

La osteoporosis causa enormes daños personales y económicos en todas las regiones del mundo. Debemos difundir el mensaje, es necesario hacer más para que la osteoporosis se convierta en una prioridad en materia de salud y para garantizar que quienes presentan riesgo de fracturas por osteoporosis tengan acceso al diagnóstico y a un tratamiento eficaz. No se trata sólo de un “llamado” a los gobiernos y a los funcionarios de la salud; la Fundación Internacional de Osteoporosis convoca también a las personas a “ponerse de pie” y a no convertirse en víctimas de la osteoporosis.

Los niños y adolescentes deben:

- Ingerir cantidades adecuadas de calcio.
- Evitar la desnutrición y la ingesta proteica deficiente.
- Mantener un suministro adecuado de vitamina D, a través de la exposición al sol y de la dieta.
- Realizar actividad física periódica.
- Evitar el tabaquismo.
- Recibir educación sobre el riesgo que implica el consumo excesivo de alcohol.

Los adultos necesitan:

- Asegurar la ingesta adecuada de calcio y vitamina D (las recomendaciones varían de un país a otro y según la edad).



- Realizar periódicamente ejercicio con peso.
- Evitar el tabaquismo.
- Evitar el exceso de alcohol.
- Realizar el Test de Riesgo de Osteoporosis de Un Minuto de la IOF, y si se identifican factores de riesgo buscar asesoramiento médico, para que un profesional realice la evaluación correspondiente.

Las personas con osteoporosis necesitan:

- Unirse a su sociedad local de pacientes con osteoporosis o buscar un grupo de apoyo para pacientes.
- Aprender acerca de la enfermedad.
- Buscar un médico con experiencia en diagnóstico y tratamiento de la osteoporosis.
- En caso de existir prescripción médica, ser constantes con la medicación.
- Realizar cambios adecuados en la alimentación y el estilo de vida, entre ellos, ejercicio físico.
- Estar alerta frente a los factores de riesgo en familiares y amigos.

**Tome medidas. Sus huesos no hablan, ¡hable por ellos!**

Para mayor información sobre la osteoporosis, por favor, visite el sitio web de la IOF, donde descubrirá una variedad de publicaciones, entre ellas "Osteoporosis y usted", que trata sobre las implicancias de la osteoporosis, la importancia del diagnóstico precoz, los aspectos relacionados con el estilo de vida y las diversas opciones de tratamiento disponibles.

La Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF), creada en 1998, es una alianza mundial de pacientes, sociedades médicas y de investigación, científicos, profesionales e industrias de la salud. La visión de la Fundación Internacional de Osteoporosis es un mundo sin fracturas por osteoporosis. La IOF trabaja en forma conjunta con sus miembros y otras organizaciones del mundo para crear conciencia y brindar apoyo a las personas con osteoporosis.

**IOF**  
**9, rue Juste-Olivier**  
**CH-1260 Nyon, Suisse**  
**Tel.: +41 22 994 0100**  
**Fax +41 22 994 0101**  
**info@iofbonehealth.org**

**IOF América Latina**  
**Libertad 860 4° E, C1012AAR**  
**Buenos Aires, Argentina**  
**Tel.: +54 11 5811 1597**  
**Fax: +54 11 5811 1036**  
**iofla@iofbonehealth.org**

La impresión de este reporte en español fue posible gracias a un subsidio educativo ilimitado de:



Para obtener mayor información y datos de contacto de las sociedades nacionales de osteoporosis de todo el mundo, visite el sitio web de la IOF: [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

*"Hay algo que no arriesgo, y es mi salud ósea, porque sin huesos fuertes no hubiera podido navegar tantos mares. No voy a poner en riesgo mis huesos, y tú tampoco deberías hacerlo".*

Dame Ellen MacArthur, timonel de yate de larga distancia

*¡Tus huesos no hablan, habla por ellos!*

