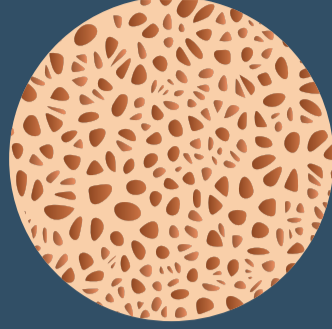


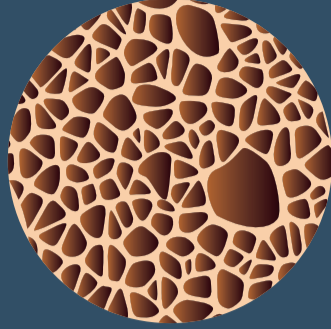
# Protégete contra

## LA OSTEOPOROSIS Y LAS FRACTURAS

LOS HUESOS DÉBILES Y FRÁGILES SE ROMPEN CON FACILIDAD



Hueso normal



Hueso con osteoporosis



Hueso roto

### Una enorme carga en todo el mundo

 **1/3**  
 **1/5**  
EN TODO EL MUNDO  
**MAYORES DE 50 AÑOS**  
SUFIRÁN UNA FRACTURA OSTEOPORÓTICA

**+8,9 millones**  
DE FRACTURAS ANUALES

1 fractura  
cada 3 segundos

AUMENTO DE FRACTURA DE CADERA  
1990 → 2050

 **+310%**

 **+240%**

### Pérdida de movilidad e independencia



45+

OSTEOPOROSIS ES RESPONSABLE POR **MÁS DÍAS DE INTERNACIÓN** QUE OTRAS ENFERMEDADES COMO

**CÁNCER DE MAMA**  
**INFARTO DE MIOCARDIO**  
**DIABETES Y OTRAS**



**RIESGO DE FRACTURA HASTA 27%**

**+ MAYOR QUE RIESGO DE CÁNCER DE PRÓSTATA**

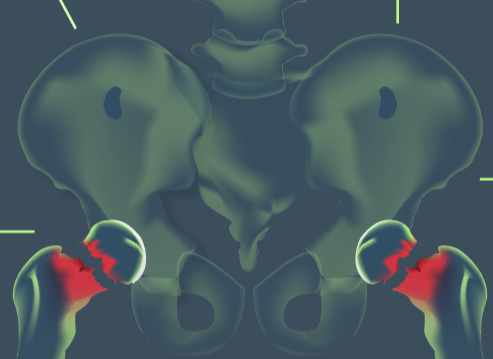
### Fractura de cadera

PÉRDIDA DE MOVILIDAD E INDEPENDENCIA ENTRE LOS SUPERVIVIENTES

**40%** INCAPAZ DE CAMINAR INDEPENDIENTEMENTE

**60%** REQUIERE ASISTENCIA AL AÑO SIGUIENTE

**33%** DEPENDIENTE O EN UN ASILO EN EL AÑO POSTERIOR A LA FRACTURA DE CADERA



**Mortalidad HASTA 20-24%** EN EL PRIMER AÑO LUEGO DE LA FRACTURA DE CADERA

**50%** DE LAS PERSONAS CON UNA FRACTURA OSTEOPORÓTICA SUFRIRÁN OTRA

### Subdiagnosticada y subtratada

**SÓLO 1/3 DE LAS FRACTURAS VERTEBRALES RECIBEN ATENCIÓN CLÍNICA**

**~ 80%** DE LAS PERSONAS

QUE SUFRIRON AL MENOS UNA FRACTURA OSTEOPORÓTICA, NO SON IDENTIFICADAS NI TRATADAS POR OSTEOPOROSIS



**SÓLO ~40%** DE LOS USUARIOS CRÓNICOS DE **GLUCOCORTICOIDES** ORALES DE ALTO RIESGO OBTIENEN PRUEBAS O TRATAMIENTO



LAS PERSONAS CON **DIABETES TIPO 1** TIENEN UNA **MINOR DENSIDAD MINERAL ÓSEA** Y UN **MAYOR RIESGO DE FRACTURAS OSTEOPORÓTICAS**



LA INCIDENCIA DE FRACTURAS EN ENFERMOS **CELÍACOS** ES **MAJOR** COMPARADA CON LOS NO CELÍACOS, CON AUMENTOS DE **HASTA 90%** Y **CASI 80%** EN FRACTURAS DE CADERA Y MUÑECA

### ¿En Riesgo? Haz tu evaluación



**MAYOR DE 50 años ?**



**ATENCIÓN A TUS FACTORES DE RIESGO**  
REALIZA EL **TEST DE RIESGO DE OSTEOPOROSIS DE 1 MINUTO**

**¿TIENES FACTORES DE RIESGO?**

**CONSULTA A TU MÉDICO SOBRE CÓMO EVALUAR TU SALUD ÓSEA**

### Protégete



Hasta **70%** DE REDUCCIÓN EN EL RIESGO DE FRACTURA A TRAVÉS DE OPCIONES DE TRATAMIENTO EFECTIVAS



**PREVIENE LAS CAÍDAS 10-15% APROX.** DE LAS CAÍDAS EN ADULTOS MAYORES RESULTAN EN FRACTURAS



**ESTILO DE VIDA SALUDABLE**  
ALIMENTACIÓN NUTRITIVA RICA EN CALCIO, PROTEÍNA, VITAMINA D Y EJERCICIO FÍSICO APOYAN AL TRATAMIENTO

#LoveYourBones

www.worldosteoporosisday.org

www.iofbonehealth.org