

PARA EN LA PRIMERA



QUE TU
PRIMERA
FRACTURA
SEA LA ÚLTIMA

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una enfermedad que provoca la fragilidad y el debilitamiento de los huesos y, en consecuencia, aumenta el riesgo de sufrir fracturas óseas. Las personas con osteoporosis pueden fracturarse un hueso al realizar sus actividades cotidianas cuando reciben un golpe suave o se caen desde su propia altura.

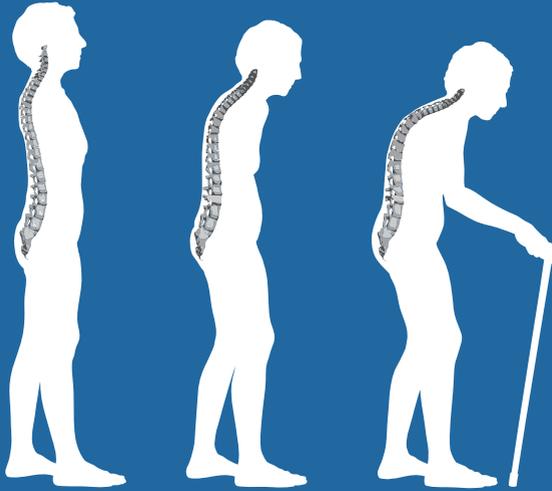
La osteoporosis no presenta signos o síntomas hasta que se produce una fractura por fragilidad, por este motivo, con frecuencia se la denomina una “enfermedad silenciosa”.

Las fracturas provocadas por la osteoporosis se producen con mayor frecuencia en las vértebras (columna), muñeca y cadera, y pueden ocasionar dolor agudo, pérdida significativa de movilidad e incluso la muerte.

hueso normal



hueso osteoporótico



UNA ENFERMEDAD FRECUENTE

Proyecciones mundiales estiman que una persona sufre una fractura osteoporótica cada 3 segundos.

Después de los 50 años, una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres sufrirán una fractura en algún momento de sus vidas.

Debido a fracturas osteoporóticas, las mujeres mayores de 45 años deben permanecer hospitalizadas por períodos más prolongados que si se tratase de muchas otras enfermedades, incluidas la diabetes, el infarto de miocardio y el cáncer de mama.

LAS FRACTURAS *no son un* POR FRAGILIDAD *accidente*

Cada año, millones de adultos mayores sufrirán una fractura de cadera devastadora como resultado de una caída simple. Muchos millones más sufrirán fracturas de columna, muñeca, hombro y pelvis. Estas fracturas no son accidentales. Es probable que la osteoporosis sea la causa subyacente.



IMAGEN
CORTESIA DE LA
NBHA (EUA) DE
SU CAMPAÑA
2MILLION2MANY

UNA FRACTURA

CONDUCE A OTRA

- Una persona que haya sufrido una fractura osteoporótica presenta el doble de probabilidades de sufrir una nueva fractura sino recibe un diagnóstico y tratamiento de osteoporosis.
- Aproximadamente la mitad de las personas que sufrió una fractura osteoporótica, tendrá otra, y el riesgo de nuevas fracturas aumentará exponencialmente después de cada nueva fractura.
- Una de cada cuatro mujeres que haya sufrido una fractura vertebral sufrirá una nueva fractura durante el año siguiente.

Por qué **DEBES PREOCUPARTE?**

Las consecuencias de una fractura osteoporótica pueden ser extremadamente graves:



**calidad
de vida**

Dolor crónico, inmovilidad y discapacidad en el largo plazo, que suelen disminuir la calidad de vida y provocar la pérdida de independencia.

Entre el 20 y el 24% de las personas que han sufrido una fractura de cadera morirán durante el primer año posterior a dicha fractura. Las fracturas vertebrales también provocan un aumento significativo del riesgo de muerte.



20-24%
MUEREN



Las personas que sobreviven a una fractura de cadera suelen perder funciones e independencia; el 40% no puede caminar por sí solo y el 60% requiere de ayuda aún después de un año.

Durante el año posterior a una fractura de cadera, el 33% vive en una residencia para mayores o se torna completamente dependiente, de modo que representa una carga muy pesada para los familiares que deban cuidar de sus seres queridos.

Las fracturas constituyen una carga enorme tanto para el sistema de salud como para los ciudadanos, ya que millones de dólares deben ser asignados a gastos directos ocasionados por los cuidados médicos de largo plazo.





ESTA ES LA PRIMERA FRACTURA DE GEORGETTE. AFORTUNADAMENTE, ELLA HA REALIZADO SUS EXAMENES DIAGNÓSTICO PARA OSTEOPOROSIS Y RECIBIRÁ LA ATENCIÓN ADECUADA PARA DIMINUIR EL RIESGO DE FUTURAS FRACTURAS.

Las fracturas son SEÑALES DE ALERTA

Casi la mitad de los pacientes tratados en hospitales por fracturas de cadera han sufrido alguna fractura anterior de algún tipo.

¡Esa primera fractura fue una señal de alerta!

Esos pacientes deberían haber realizado exámenes de diagnóstico inmediatamente y, en caso de ser necesario, tendrían que haber recibido orientación y tratamiento para la osteoporosis.

Lamentablemente, la realidad es que en muchos hospitales y clínicas no consiguen detectar esa primera fractura de modo que los pacientes quedan desprevenidos ante un futuro de sufrimiento y debilitación. Más del 80% de los pacientes que sufren fracturas nunca fueron orientados a realizar exámenes y/o tratamiento de osteoporosis, a pesar de que existen medicamentos eficaces que pueden reducir en forma significativa el riesgo de fracturas entre un 30 y 70%.

¿HAS SUFRIDO UNA FRACTURA? REALIZA LOS EXÁMENES DE DIAGNÓSTICO

Si tienes 50 años de edad o más y has sufrido una fractura, debes solicitar a tu médico que te realice una evaluación clínica, incluida una densitometría ósea y, en caso de estar disponible en tu país, un análisis del riesgo de fractura con el calculador en línea FRAX® (Herramienta desarrollada

por la OMS para determinar el riesgo de fracturas). Según los resultados, tu médico podrá recomendarte qué hacer para reducir tus probabilidades de sufrir nuevas fracturas en el futuro.

Realiza el
**TEST DE RIESGO
DE OSTEOPOROSIS
DE UN MINUTO** en
www.iofbonehealth.org
para descubrir si presentas algún
riesgo potencial y no dejes de
conversar con tu médico
sobre la salud de
tus huesos.

PREVIENE LA PRIMERA FRACTURA CONOCE TUS FACTORES DE RIESGO

Aun cuando nunca hayas sufrido una fractura, debes saber que ***existen otros factores*** que aumentan los riesgos de sufrir facturas osteoporóticas y por fragilidad. Estos incluyen:

- **pérdida de 3 cm de altura**
- **menopausia prematura** (ANTES DE LOS 45 AÑOS)
- **tratamiento de larga duración con glucocorticoides** (PREDNISONA O PREDNISOLONA) **de 3 meses o más**
- **trastornos digestivos tales como la enfermedad de Crohn o enfermedad celíaca**
- **antecedentes familiares de osteoporosis**
- **artritis reumatoide**
- **hipogonadismo primario/secundario en hombres**
- **presentar un peso por debajo de los niveles normales** (IMC <19 KG/M²)
- **estilo de vida con factores negativos tales como fumar, consumir bebidas alcohólicas en exceso, realizar poca actividad física y presentar niveles bajos de calcio y vitamina D**



día Mundial DE LA Osteoporosis
20 octubre

AMA TUS
HUESOS



Para más información sobre osteoporosis, consulta la asociación médica o de pacientes de tu localidad - puede encontrar una lista en www.iofbonehealth.org.

También puedes visitar la página del día Mundial de la Osteoporosis, www.worldosteoporosisday.org.

International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 • info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

©2012 **International Osteoporosis Foundation** • DISEÑO **Gilberto D Lontro** IOF