

DETECTE LAS SEÑALES DE UNA COLUMNA DEBILITADA



NO DEJE QUE GANE LA OSTEOPOROSIS

www.worldosteoporosisday.org

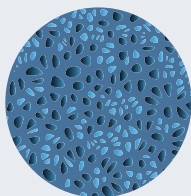


día Mundial de la Osteoporosis
20 octubre

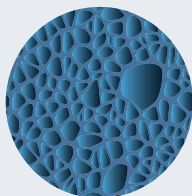


NO DEJE SU SALUD ÓSEA LIBRADA AL AZAR

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos y los torna más propensos a romperse.



Hueso normal



Hueso osteoporótico



Hueso fracturado

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS NO SABEN QUE TIENEN OSTEOPOROSIS HASTA QUE SE FRACTURAN UN HUESO.

1/3 

DE LAS MUJERES

1/5 

DE LOS HOMBRES

En todo el mundo, las fracturas derivadas de la osteoporosis —conocidas como "fracturas por fragilidad"— afectan a **1 de cada 3 mujeres** y **1 de cada 5 hombres** de **50 años o más**.

La fractura por fragilidad es uno de los principales causantes de dolor, discapacidad, pérdida de la independencia física y muerte prematura en millones de personas de todo el mundo.

La fractura de columna (vertebral) es el tipo más común de fractura por fragilidad.

Incluso una sola fractura vertebral puede causar dolor de espalda intenso y crónico, pérdida de peso, espalda arqueada (curvatura de la columna, conocida como "cifosis") y movilidad reducida.

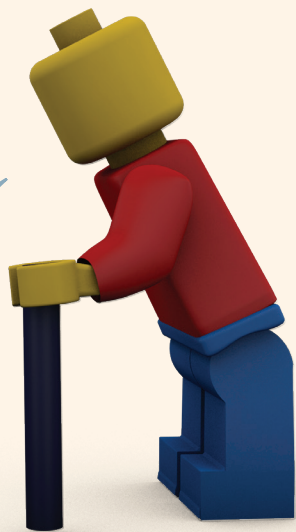


EL SUBDIAGNÓSTICO Y EL SUBTRATAMIENTO DE LAS FRACTURAS DE COLUMNA CONSTITUYEN UN PROBLEMA GLOBAL

La fractura vertebral no suele llamar la atención de los médicos. Esto se debe a una serie de razones, como el hecho de que no todas las fracturas vertebrales son dolorosas o que los médicos se limitan a recetar medicamentos para el dolor de espalda sin ahondar demasiado.

NUNCA PENSÉ QUE MI DOLOR DE ESPALDA ERA A CAUSA DE LA OSTEOPOROSIS.

Los radiólogos pueden pasar por alto las señales de vértebras colapsadas y, por ende, no informarlo: de hecho, **solo un 40% de las mujeres mayores**, y menos del **20% de los hombres**, de edad avanzada con radiografías que muestran fracturas de columna visibles son derivados para una evaluación de la osteoporosis.



¡PONGA A PRUEBA SU CONOCIMIENTO!

Las fracturas de columna suelen causar cifosis, lo que significa:

A: incapacidad para caminar

B: curvatura de la columna

C: dolor intenso

D: tipo de radiografía

En todo el mundo, ¿cuántas personas de 50 años o más se quiebran un hueso debido a la osteoporosis?

A: 1 de cada 5 mujeres

B: 1 de cada 100 mujeres,
1 de cada 80 hombres

C: 1 de cada 3 mujeres,
1 de cada 5 hombres

D: 1 de cada 30 mujeres,
1 de cada 50 hombres

CONSULTE LAS RESPUESTAS AL FINAL DEL FOLLETO

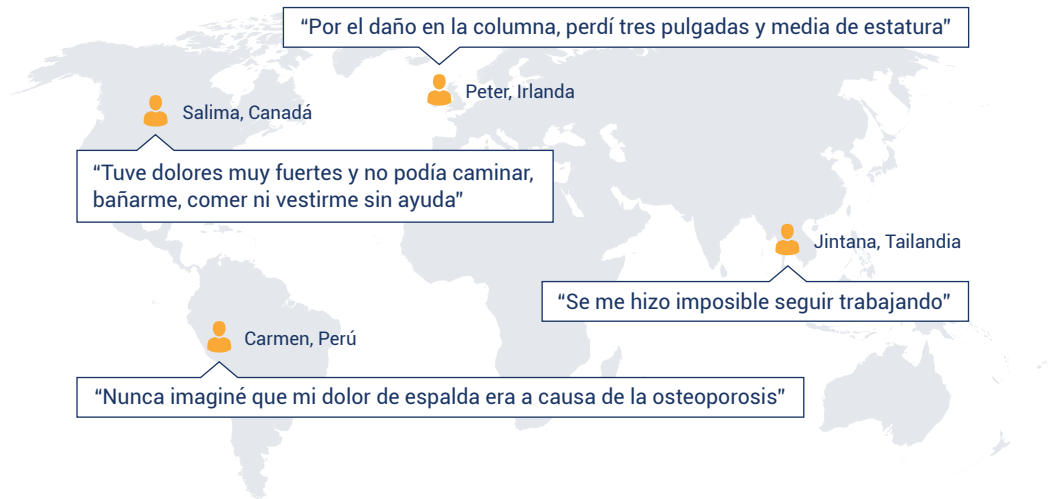
LA OSTEOPOROSIS NO JUEGA LIMPIO

Las fracturas de columna derivadas de la osteoporosis son casi el doble de comunes que otras fracturas osteoporóticas y se presentan en el 30%-50% de las personas de más de 50 años.

Los efectos de toda fractura vertebral son graves y duraderos, y pueden afectar su futuro al disminuir drásticamente su calidad de vida e independencia física.

Esto puede incluir:

- > **Deformidad grave** (cifosis o espalda encorvada)
- > Dolor de espalda agudo y crónico
- > **Dificultad para inclinarse y levantarse**
- > **Dificultad para realizar actividades cotidianas, como vestirse o subir escaleras**
- > **Depresión**
- > Mayor cantidad de **días en cama**
- > **Dificultad para respirar**
- > **Problemas digestivos**



¿SU COLUMNA PUEDE SER TAN FRÁGIL COMO UN CASTILLO DE NAIPES?

La columna vertebral está conformada por **24 huesos individuales**, llamados "vértebras", que están apilados uno encima del otro. La fractura de columna se produce **cuando uno de los huesos de la columna vertebral se aplasta**, o se fractura.

Estas fracturas suelen ocurrir **tras una caída**, pero también pueden producirse tras realizar un movimiento brusco, por estornudar o toser, o, simplemente, por inclinarse para atarse los cordones.



¡DETECTE LAS SEÑALES DE UNA COLUMNA DEBILITADA!

Las señales de alerta que pueden indicar la existencia de fractura vertebral, sobre todo en personas de más de 50 años, pueden incluir las siguientes:



La fractura de columna más común se produce cerca de la cintura o un poco por encima de esta (a la mitad del pecho) o por debajo (zona lumbar). Por lo general, el dolor es constante, pero suele empeorar con el movimiento, en particular, al cambiar de posición.

Si sospecha que podría tener una fractura vertebral, no se deje estar y busque ayuda. No dé por sentado que ese dolor de espalda repentino es causado por la artritis, una distensión muscular u otras causas: **pida que le hagan una radiografía de columna y hágase un estudio de osteoporosis.**

¿YA SE FRACTURÓ? ¿UNA LESIÓN YA ES SUFICIENTE!

Todos los pacientes de 50 años o más que tienen fractura de columna diagnosticada recientemente enfrentan un alto riesgo de sufrir otra fractura y deben someterse a estudios relativos a la osteoporosis y tratamientos contra esa enfermedad. Esto debe suceder dentro de los tres meses posteriores al diagnóstico de fractura vertebral.

Durante el primer año posterior a una fractura, el riesgo de sufrir una nueva fractura vertebral o de otro tipo aumenta considerablemente. **Sin tratamiento, el 20% de las mujeres sufrirá una nueva fractura vertebral dentro del siguiente año.**

01.

PÍDALE A SU MÉDICO UNA
EVALUACIÓN DE LA SALUD ÓSEA

que incluya estudios por imágenes

02.

SI SE CONFIRMA QUE HAY ALGÚN HUESO
ROTO A CAUSA DE LA OSTEOPOROSIS

solicite medicación adecuada contra la osteoporosis

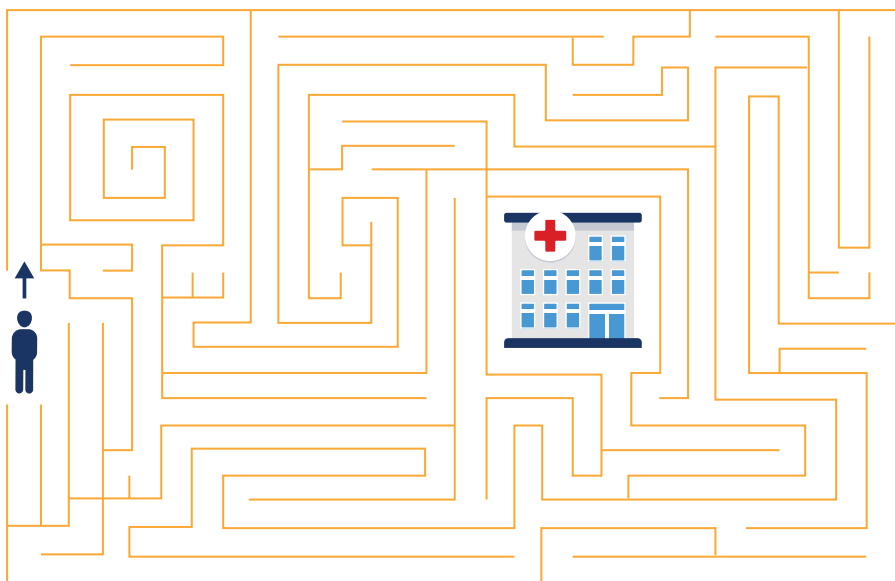
03.

ASEGÚRESE DE TOMAR LA
MEDICACIÓN RECETADA

y despeje cualquier duda con su médico

Los estudios por imágenes ofrecen información importante sobre la fractura y le servirán a su médico para determinar si la lesión es reciente (aguda) o no tan reciente (crónica). Las radiografías son el método más común de diagnosticar una fractura vertebral. Otro método de diagnóstico es la absorciometría con rayos X de energía dual (DXA) sumada a una evaluación de fractura vertebral.

¿Sabe cómo llegar al hospital?

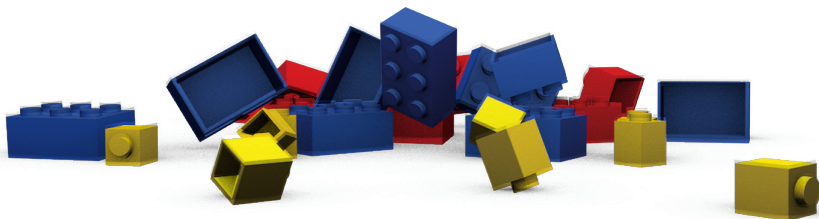


CONSULTE LAS RESPUESTAS AL FINAL DEL FOLLETO

GESTIÓN DE LAS FRACTURAS DE LA COLUMNA

Si usted tuvo una fractura de columna, su médico puede recomendarle hacer lo siguiente para ayudar a aliviar el dolor y a consolidar los huesos:

- Hacer tratamiento para aliviar el dolor con **medicamentos antiinflamatorios y analgésicos**
- **Reposar por lapsos breves en caso de dolor fuerte** (los pacientes deben comenzar a moverse tan pronto como sea posible, en la medida que el dolor lo permita)
- **Usar un corsé lumbar durante las primeras semanas de recuperación**
- **Hacer fisioterapia** – es decir, ejercicios para mejorar la postura y fortalecer los músculos;
- **Sumarse a programas de prevención de caídas;**
- **Hacer hidroterapia**
- Los pacientes que padecen de dolores fuertes que no se alivian con tratamientos no quirúrgicos pueden considerar someterse a procedimientos para el fortalecimiento de vértebras, como la cifoplastia o la vertebroplastia.



TRATE LA OSTEOPOROSIS: LA CAUSA SUBYACENTE DE LAS FRACTURAS

Existen muchas opciones de tratamiento seguras y eficaces que pueden reducir de forma sustancial el riesgo de sufrir nuevas fracturas o fracturas "secundarias". **A través de un estudio de salud ósea, su médico podrá determinar el estado de sus huesos** y definir una estrategia adecuada de tratamiento para tratar la pérdida de densidad. Normalmente, debe comenzarse un tratamiento medicamentoso —junto con dieta saludable, actividad física y cambios en el estilo de vida— tan pronto como sea posible.

Un tratamiento efectivo puede reducir el riesgo de sufrir una fractura vertebral dentro de los 6-12 meses en un 50%-80%.

ENCUENTRE LAS PALABRAS CLAVE RELACIONADAS CON FRACTURAS DE COLUMNA

- Osteoporosis
- Vértebra
- Fractura
- Cifosis
- Dolor
- Inmovilidad
- Medicación
- Fisioterapia
- Riesgo
- Columna

N	S	I	Q	H	W	O	X	E	G	P	A	N	M	R	U	R	Y	S	F	Y	X	Q
B	N	U	T	R	I	T	I	O	N	A	L	D	I	S	O	R	D	E	R	S	U	N
H	E	Y	R	B	R	P	K	F	R	A	C	T	U	R	A	V	Z	U	E	M	R	U
Y	G	U	T	I	P	V	R	O	U	L	O	W	N	M	I	A	P	A	Q	I	Y	X
H	U	I	E	A	M	L	W	O	S	T	E	I	P	O	R	O	Z	U	U	M	S	Q
U	A	S	B	G	L	O	B	A	Z	I	P	W	C	H	S	R	P	A	E	M	O	U
I	G	A	N	E	M	O	S	T	E	O	P	O	R	O	S	I	S	A	N	O	Z	U
O	T	M	Z	Y	K	I	Q	I	U	V	V	K	P	R	U	W	R	U	T	V	Y	L
T	X	I	J	B	U	A	U	P	N	Y	E	Z	O	R	B	L	R	I	F	I	I	K
Z	O	L	B	L	R	I	F	C	P	G	R	E	N	W	Y	H	E	N	A	L	N	U
A	J	Y	E	E	N	G	T	W	O	A	T	N	G	M	T	E	I	O	L	I	O	H
M	C	H	N	I	O	B	G	A	L	L	E	T	E	L	J	I	G	R	L	D	R	E
I	I	I	O	G	R	R	B	I	P	K	U	N	O	S	T	X	A	J	S	A	A	Y
E	F	S	T	Y	A	P	E	D	P	T	R	M	Y	Q	J	B	R	A	U	D	D	A
N	O	T	A	T	T	G	S	T	L	P	A	L	N	U	C	O	B	O	Q	Y	Y	I
O	S	O	L	U	S	E	T	R	A	O	U	M	Y	A	S	I	E	H	W	O	X	P
R	I	R	P	S	E	I	U	U	K	Z	B	E	H	T	R	V	T	O	U	X	F	A
E	S	Y	I	T	C	Y	S	B	P	T	U	D	E	I	R	E	R	S	A	O	A	R
T	U	A	A	O	W	E	B	T	I	P	B	I	I	L	C	Z	É	K	L	I	M	E
S	T	U	T	R	O	Y	U	A	O	R	R	C	Y	S	I	V	V	A	L	C	I	T
E	O	B	E	X	C	E	S	D	I	V	E	A	L	C	O	H	O	L	S	Y	O	O
T	S	E	S	H	Z	B	O	E	G	P	R	C	T	I	U	N	S	I	Q	Y	Y	I
W	A	T	B	B	U	L	U	L	E	W	R	I	I	R	U	T	A	Y	I	O	N	S
O	A	P	E	S	O	T	I	R	H	T	R	Ó	D	I	O	T	A	M	U	E	H	I
L	J	B	U	R	I	W	I	P	H	T	R	N	U	I	G	E	A	M	S	E	L	F

CONSULTE LAS RESPUESTAS AL FINAL DEL FOLLETO

PREPARE SU ESTRATEGIA PARA UNA BUENA SALUD ÓSEA DE POR VIDA

¡No espere fracturarse para tomar medidas contra la osteoporosis!

1 LLEVE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA SUS HUESOS

Un estilo de vida saludable para los huesos contribuye a tener huesos más fuertes y a reducir el riesgo de sufrir fracturas. Asegúrese de hacer ejercicios de levantamiento de peso y fortalecimiento de músculos en forma periódica, además de observar una dieta saludable y balanceada que incluya cantidades suficientes de calcio, vitamina D y proteínas. Evite fumar y consumir cantidades excesivas de alcohol.

2 CONOZCA SUS FACTORES DE RIESGO PERSONALES

El Test de Riesgo de Osteoporosis de Un Minuto de la IOF le servirá para generar conciencia sobre posibles factores de riesgo personales. También puede consultar con su médico para completar la herramienta de evaluación del riesgo FRAX, un cuestionario sencillo y en línea que permite estimar sus probabilidades de sufrir fracturas a diez años.

3 PÍDALE A SU MÉDICO UNA EVALUACIÓN DE SALUD ÓSEA

En las mujeres, la menopausia es una etapa adecuada para solicitar una evaluación de salud ósea. A cualquier edad, no dude en pedirle a su médico más información y estudios — si fueran necesarios — en caso de que usted tenga factores de riesgo de osteoporosis.

4 TOME MEDICACIÓN PARA FORTALECER LOS HUESOS

Si tuvo una fractura de la columna por osteoporosis o si su médico determina que usted tiene altas probabilidades de fracturarse por otros motivos, es posible que le receten medicación adecuada para reducir el riesgo de sufrir una fractura en el futuro. Asegúrese de tomar la medicación según lo recetado y, si le preocupan los posibles efectos colaterales, consulte con su médico. Al continuar el tratamiento, usted puede proteger sus huesos de nuevas fracturas que le generen más daños y que podrían poner en riesgo su vida.

5 PREVENGA LAS CAÍDAS

Si tiene huesos débiles, debe tomar medidas adicionales para prevenir caídas, lo que incluye hacer ejercicios para mejorar la fuerza y el equilibrio, comprobar el estado de su visión y crear un ambiente más seguro en su hogar.

SOLUTIONS

Las fracturas de columna suelen causar cifosis, lo que significa:

A: incapacidad para caminar

B: curvatura de la columna

C: dolor intenso

D: tipo de radiografía

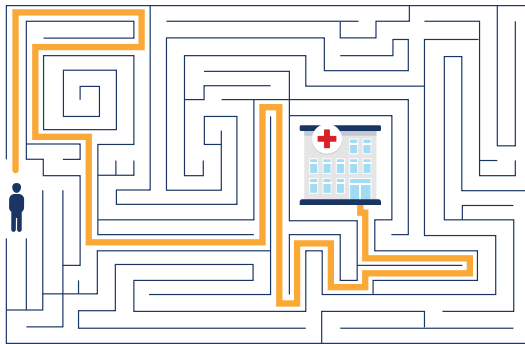
En todo el mundo, ¿cuántas personas de 50 años o más se quiebran un hueso debido a la osteoporosis?

A: 1 de cada 5 mujeres

B: 1 de cada 100 mujeres,
1 de cada 80 hombres

C: 1 de cada 3 mujeres,
1 de cada 5 hombres

D: 1 de cada 30 mujeres,
1 de cada 50 hombres



N	S	I	Q	H	W	O	X	E	G	P	A	N	M	R	U	R	Y	S	F	Y	X	Q
B	N	U	T	R	I	T	I	O	N	A	L	D	I	S	O	R	D	E	R	S	U	N
H	E	Y	R	B	R	P	K	F	R	A	C	T	U	R	A	V	Z	U	E	M	R	U
Y	G	U	T	I	P	V	R	O	U	L	O	W	N	M	I	A	P	A	Q	I	Y	X
H	U	I	E	A	M	L	W	O	S	T	E	I	P	O	R	O	Z	U	U	M	S	Q
U	A	S	B	G	L	O	B	A	Z	I	P	W	C	H	S	R	P	A	E	M	O	U
I	G	A	N	E	M	O	S	T	E	O	P	O	R	O	S	I	S	A	N	O	Z	U
O	T	M	Z	Y	K	I	Q	I	U	V	V	K	P	R	U	W	R	U	T	V	Y	L
T	X	I	J	B	U	A	U	P	N	Y	E	Z	O	R	B	L	R	I	F	I	I	K
Z	O	L	B	L	R	I	F	C	P	G	R	E	N	W	Y	H	E	N	A	L	N	U
A	J	Y	E	E	N	G	T	W	O	A	T	N	G	M	T	E	I	O	L	I	O	H
M	C	H	N	I	O	B	G	A	L	L	E	T	E	L	J	I	G	R	L	D	R	E
I	I	I	O	G	R	R	B	I	P	K	U	N	O	S	T	X	A	J	S	A	A	Y
E	F	S	T	Y	A	P	E	D	P	T	R	M	Y	Q	J	B	R	A	U	D	D	A
N	O	T	A	T	T	G	S	T	L	P	A	L	N	U	C	O	B	O	Q	Y	Y	I
O	S	O	L	U	S	E	T	R	A	O	U	M	Y	A	S	I	E	H	W	O	X	P
R	I	R	P	S	E	I	U	U	K	Z	B	E	H	T	R	V	T	O	U	X	F	A
E	S	Y	I	T	C	Y	S	B	P	T	U	D	E	I	R	E	R	S	A	O	A	R
T	U	A	A	O	W	E	B	T	I	P	B	I	I	L	C	Z	E	K	L	I	M	E
S	T	U	T	R	O	Y	U	A	O	R	R	C	Y	S	I	V	V	A	L	C	I	T
E	O	B	E	X	C	E	S	D	I	V	E	A	L	C	O	H	O	L	S	Y	O	O
T	S	E	S	H	Z	B	O	E	G	P	R	C	T	I	U	N	S	I	Q	Y	Y	I
W	A	T	B	B	U	L	U	L	E	W	R	I	I	R	U	T	A	Y	I	O	N	S
O	A	P	E	S	O	T	I	R	H	T	R	O	D	I	O	T	A	M	U	E	H	I
L	J	B	U	R	I	W	I	P	H	T	R	N	U	I	G	E	A	M	S	E	L	F









Our vision is a world without fragility fractures
in which healthy mobility is a reality for all.

Carta global del Paciente de la IOF

Expresé su apoyo a la prevención de fracturas y a la atención mejorada de pacientes con osteoporosis de todo el mundo. Firme la Carta global del Paciente de la IOF en <https://www.iofbonehealth.org/iof-global-patient-charter>

Para obtener más información sobre la osteoporosis, consulte su sociedad médica o de atención a pacientes con osteoporosis local. Puede consultar una lista en www.iofbonehealth.org

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2018 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland

T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

El Día Mundial de la Osteoporosis es posible gracias a una beca educativa irrestricta de

