

DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS 2021



La **osteoporosis** no es solo una enfermedad de mujeres, también afecta a millones de hombres¹.

COMORBILIDADES

Existen enfermedades comunes asociadas a la pérdida de masa ósea y/o fracturas por fragilidad².



Enfermedad renal crónica



Diabetes



Demencia



EPOC



Hipogonadismo



Enfermedad inflamatoria intestinal (EII)



Enfermedad celiaca



Artritis reumatoide



Enfermedad crónica en niños

CARGA DE LA ENFERMEDAD

La **carga de fracturas** por fragilidad en España es similar a la de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y **supera a la del ictus** isquémico³.

El **aumento previsto de la incidencia de las fracturas en España** (28,8%) es **superior** a las predicciones para **la media de la EU** que es del 23,3% en el mismo periodo³.



CONSECUENCIAS

Los **pacientes** que sufren fracturas por fragilidad **dependen de los cuidados** de sus familiares y amigos³.



Reducción de la movilidad³



Afecta a las actividades de la vida diaria³

Cuanto más grave es la fractura, **más apoyo se necesita**³.

CÓMO NOS HACEMOS FUERTES⁴

1 Detectar las señales⁴

Las señales de alerta que **pueden indicar la existencia de fractura vertebral** sobre todo en personas de más de 50 años



Pérdida de estatura +3 cm



Espalda encorvada



Dolor de espalda repentino y fuerte

2 Tomar medidas⁴



Estilo de vida saludable



Conocer los factores de riesgo personales



Evaluación de su salud ósea por el médico



Tomar medicación para fortalecer los huesos



Prevención de caídas



20-Octubre-2021
HUESOS DUROS DE ROMPER
Día Mundial de la Osteoporosis

BIBLIOGRAFÍA:

- Una guía para el hombre para la prevención de la osteoporosis [Internet]. International Osteoporosis Foundation. 2021. [Citado 14 oct 2021]. Disponible en: https://www.osteoporosis.foundation/sites/IOFbonehealth/files/2021-07/Mens%20Guide%20OP_Spanish_28072021.pdf
- Cooper C, Ferrari S. IOF Compendium of osteoporosis. 2nd ed. [Internet]. International Osteoporosis Foundation. 2019. [Citado 14 oct 2021]. Disponible en: <https://share.osteoporosis.foundation/WOD/Compendium/2019-IOF-Compendium-of-Osteoporosis-PRESS.pdf>
- Broken bones, broken lives: A roadmap to solve the fragility fracture crisis in Spain. [Internet]. International Osteoporosis Foundation. [Citado 14 oct 2021]. Disponible en: IOF Report_SPAIN.pdf [osteoporosis.foundation]
- Detecte las señales de una columna debilitada. [Internet]. International Osteoporosis Foundation. 2018. [Citado 14 oct 2021]. Disponible en: <https://share.osteoporosis.foundation/WOD/2018/PATIENTBROCHURE2018spanish.pdf>