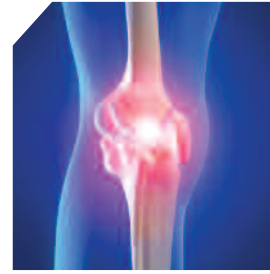


HealthyActions
Achieving Your Goals for Healthy Living



Mantenga sus huesos saludables

Cerca de 1.5 millones de personas al año sufren una fractura de hueso debido a la osteoporosis.²

Una **persona mayor** que se cae debe analizar la caída con su médico, incluso si no hay lesiones. El médico necesitará saber cuándo, dónde y cómo ocurrió la caída de manera que se pueda tratar la causa.⁴

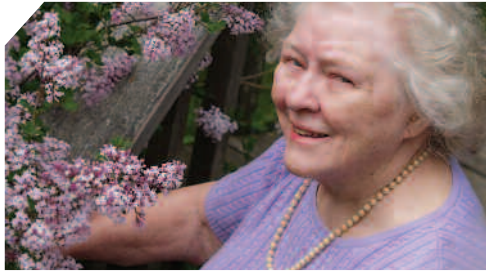
En los adultos mayores, la osteoporosis es la causa más frecuente de las fracturas (huesos quebrados). La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan más delgados y débiles, lo que hace que se fracturen con mayor facilidad. Las mujeres tienen mayor riesgo que los hombres. El riesgo de osteoporosis aumenta con la edad.¹

Hay un examen que muestra qué tan fuerte están los huesos de una persona. Indica si es que una persona padece osteoporosis. Esta radiografía se llama “examen de densidad ósea”. Es seguro y no causa dolor. El examen tarda alrededor de 5 minutos.³ Una persona mayor que ha tenido una fractura debe pedir someterse a un examen de densidad ósea.² Las personas de 65 años o más deben consultar a su médico sobre el examen. Una persona cuyo examen muestra osteoporosis puede tomar medicamentos para disminuir los efectos de la enfermedad. Esto disminuye las posibilidades de otra fractura.

Las fracturas en los adultos mayores son graves:⁵

- Pueden tardar más en recuperarse que en el caso de personas más jóvenes.
- Una persona mayor que tiene movimientos limitados tiene mayor riesgo de presentar escaras por presión (llagas).
- Una fractura puede dificultar mucho más las actividades diarias para a una persona mayor.
- La disminución de la fuerza y el equilibrio a causa de la fractura puede quitarle la independencia a una persona mayor.

Mientras la fractura se cura, un paciente mayor puede necesitar permanecer en un centro de rehabilitación. Existen médicos, enfermeras, terapeutas y otros trabajadores de la salud capacitados. Este equipo ayuda a los pacientes a fortalecerse y ser más activos a medida que sus huesos se recuperan. Un paciente cuya fractura fue causada por la osteoporosis también puede tomar medicamentos para ayudar a fortalecer los huesos. Estos medicamentos vienen en píldoras, aerosol nasal e inyecciones.⁶



Mantenga sus huesos saludables

Los médicos ya no usan tratamientos de reemplazo de hormonas o de estrógeno como el tratamiento principal para tratar la osteoporosis en las mujeres. Se han descubierto riesgos de salud con estos tratamientos.⁶

A los pacientes que padecen osteoporosis o han sufrido una fractura relacionada con la osteoporosis se les insta a:

- Ingerir al menos 1200 mg de calcio al día (use suplementos si es necesario).⁷
- Tomar 400-800 UI de vitamina D al día.⁷
- Comenzar un programa de ejercicios aprobado por un médico con ejercicios que soporten peso (caminar, trotar, bailar y tenis) y ejercicios para fortalecer los músculos.
- Evitar fumar.⁷
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas a 1 ó 2 vasos al día.⁷
- Tomar cualquier medicamento para la osteoporosis que el médico haya recetado.

Hacer todas estas cosas en conjunto hará que el tratamiento sea más eficaz. Los pacientes que creen que el medicamento para la osteoporosis que su médico le ha recetado no es el correcto para ellos deben consultar a su médico. Los medicamentos no se deben dejar de tomar sin consultar primero al médico.

Cuando un adulto mayor deja un centro de rehabilitación para irse a casa, la familia y los amigos deberán hacer revisiones de seguridad:⁸

- Eliminar cosas que puedan causar tropiezos. Éstas incluyen alfombras sueltas, cables eléctricos y telefónicos y obstrucciones.
- Instalar barandas de tina y de inodoro.
- Reemplazar las luces de baja intensidad con ampolletas de mayor intensidad de luz.
- Colocar luces de noche en dormitorios, pasillos y baños.
- Cambiar de lugar los artículos de uso frecuente para que sea más fácil alcanzarlos.
- Usar las herramientas del centro de rehabilitación.
- Considerar un servicio de control en casa.
- Seguir los consejos de los terapeutas y las enfermeras del centro de rehabilitación.

El médico del paciente debe revisar todos los medicamentos para asegurarse de que el paciente no esté tomando medicamentos que le causen somnolencia.⁸ Hay muchos medicamentos que aumentan el riesgo de caídas. Los pacientes también pueden necesitar un examen de la vista. Los pacientes deben considerar usar zapatos bajos que se ajusten bien y que tengan menos probabilidades de provocar caídas.⁴

Referencias

1. NIH SeniorHealth. "Osteoporosis" [Solamente disponible en inglés]. <http://nihseniorhealth.gov/osteoporosis/printerFriendly.html?allTopics=entireTopic&images=include+images&print=Confirm+print+election>
2. AARP [Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas]. Checkups and Prevention: Boning Up on Osteoporosis [Controles y prevención: Ponerse al día sobre la osteoporosis (Solamente disponible en inglés)]. http://www.aarp.org/health/staying_healthy/prevention/a2004-12-21-osteoporosis.html
3. eMedicineHealth. Bone Density: A Clue to Your Future [Densidad ósea: Una clave para su futuro (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.emedicinehealth.com/script/main/art.asp?articlekey=78083>
4. NIH SeniorHealth. "Falls and Older Adults". [Las caídas y los adultos mayores (Solamente disponible en inglés)]. <http://nihseniorhealth.gov/falls/printerFriendly.html?allTopics=entireTopic&images=include+images&print=Confirm+print+selection>
5. Merck Manual of Medical Information [Manual Merck de Información Médica]. Introduction to Fractures [Introducción a las fracturas (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.merck.com/mmhe/print/sec05/ch062/ch062a.html>
6. MedicineNet.com. Osteoporosis (Solamente disponible en inglés). <http://www.medicinenet.com/osteoporosis/article.htm>
7. National Osteoporosis Foundation [Fundación Nacional de la Osteoporosis]. "Physician's Guide to Prevention and Treatment of Osteoporosis." [Guía del médico para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis (Solamente disponible en inglés)]. http://www.nof.org/physguide/Physicians_Guide.pdf
8. National Osteoporosis Foundation [Fundación Nacional de la Osteoporosis]. Frequently Asked Questions [Preguntas frecuentes (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nof.org/osteoporosis/faq.htm>

Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados. IWW1023 3/08