

Millorem!

CAMPANYA D'AJUDA AL REUMÀTIC




MANUAL D'AJUDA
TRACTAMENT I PREVENCIÓ DE
L'OSTEOPOROSI

Col·labora:

Societat de Reumatologia de les Illes Balears

Organitza:

Ajuntament  de Palma

Index

- 1** Què és l'osteoporosi?
- 2** És freqüent l'osteoporosi?
- 3** Qui pateix o pot patir osteoporosi?
- 4** Quins tipus d'osteoporosi hi ha?
- 5** Quines dones tenen un major risc de patir osteoporosi?
- 6** Quins símptomes i manifestacions presenta l'osteoporosi?
- 7** Es pot mesurar l'osteoporosi i el risc de fractures?
- 8** Com podem prevenir l'osteoporosi i les fractures?
- 9** Com es tracta l'osteoporosi?
- 10** Quin temps s'ha de perllongar el tractament?

1 Què és l'osteoporosi?

L'osteoporosi és una malaltia progressiva, lenta, que afecta els ossos de l'esquelet i els fa de cada vegada més fràgils i, per tant, produeix amb facilitat fractures.



2 És freqüent l'osteoporosi?

Més de la meitat de les dones majors de 65 anys pateixen aquesta malaltia sense saber-ho. Per això es coneix l'osteoporosi com la **malaltia silenciosa**.

A Palma hi ha més de **20 mil dones** que pateixen aquesta malaltia. A Espanya es calcula que n'existeixen **2 milions i mig**. A Europa, es produeix una fractura a causa de l'osteoporosi, **cada 30 segons**. A Palma es produeixen per aquest motiu més de **500 fractures de maluc**.

Actualment l'osteoporosi compta amb diversos i eficaços tractaments. Amb només **una pastilla a la setmana** es pot evitar la progressió de la malaltia i les fractures.

3 Qui pateix o pot patir osteoporosi?

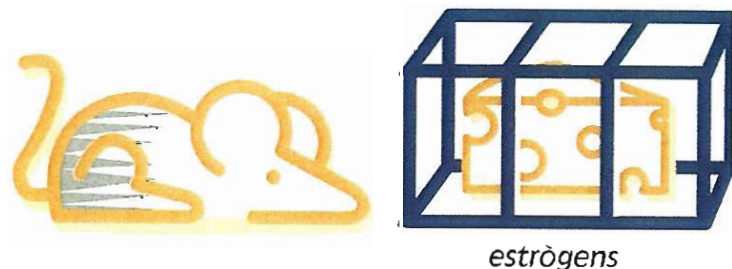
És una malaltia que afecta preferentment les dones, en dues etapes de la vida. Després de la menopausa i a partir dels 70-75 anys, a l'època senil.

La relació entre home/dona de patir la malaltia és d'1/6 a l'etapa postmenopàusica i es redueix a 1/2 a l'etapa senil.

4 Quins tipus d'osteoporosi hi ha?

Als 5 anys posteriors a la menopausa, una dona pot perdre més d'un 15% de la seva massa òssia, és a dir, d'os. Aquest procés es produeix per desaparició dels estrògens que protegeixen l'os. Aquest tipus d'osteoporosi s'anomena **postmenopàusica**.

A. Postmenopàusica



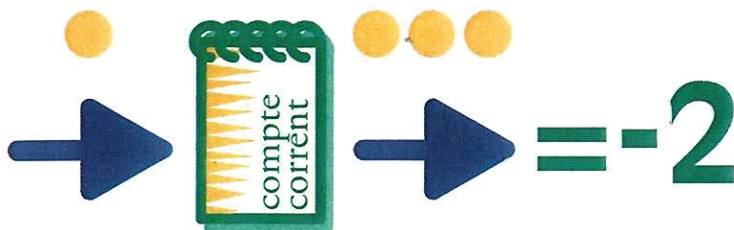
estrògens

L'os és un element viu en canvi constant, amb fases de formació i d'absorció, equilibrades.

A partir dels 70 anys, aquest balanç es desequilibra. La formació es redueix amb la consegüent pèrdua de massa òssia i com a conseqüència l'augment de la seva fragilitat i per tant risc de fractures.

En aquesta època de la vida els ossos són com una plagueta d'estalvis. Si d'aquesta plagueta treim més doblers dels que hi ingressam, al final ens quedarem sense doblers, és a dir, sense os, per aquest mateix mecanisme es produeixen les fractures, perquè l'os va desapareixent.

B. Senil



5 Quines dones són les que tenen un major risc de patir osteoporosi?

Hi ha dones que pels seus antecedents i pels seus hàbits tenen un major risc de patir osteoporosi:

- Raça blanca.
- Constitució prima (menys de 55 kg.)
- Baixa estatura.
- Cabells rossos i pell fina.
- Dieta escassa en calci, llet i derivats a la infantesa, adolescència i al llarg de tota la seva vida.

- Mare amb fractura de maluc.
- Antecedents familiars amb osteoporosi.
- Fractures després dels 45 anys per traumatismes menors.
- Menopausa precoç (abans dels 40 anys).
- Activitat escassa, poc exercici, sedentarisme.
- Sense fills.
- Que hagin pres derivats corticoides o altres fàrmacs.
- No haver rebut tractament hormonal substitutiu.
- Fumadora, abusar del cafè i de l'alcohol.



6 Quins símptomes i manifestacions presenta l'osteoporosi?

L'osteoporosi com a malaltia no presenta símptomes.

Només l'aparició de fractures conseqüència de l'osteoporosi són les primeres manifestacions.

Una **fractura de costella**, per un lleu gir del tronc. Hi ha casos en què és la mateixa fractura qui dóna la veu d'alarma, és una **fractura de canell**, la que detecta la malaltia i origina dolor i incapacitat en dones majors de 60-65 anys.

Són freqüents en dones de 65-70 anys les fractures d'húmer i de columna per caigudes casuals que provoquen pèrdua d'estatura i l'encorbament de la columna, amb aparició d'un dolor brusc a la regió dorsolumbar que empitjora amb la tos, els moviments i els canvis de posició. A la majoria dels casos, aquestes fractures vertebrals no presenten símptomes, només es localitzen de forma casual quan es fan una radiografia per un procés broncopulmonar.



En altres ocasions la consulta és per la **pèrdua d'estatura**, l'aparició de **gep** - cifosi.

Manifestacions més greus són les **fractures de maluc**. Necessiten d'hospitalització i en una gran part han de ser intervingudes. Es redueix així el temps de repòs al llit prolongat i es pot caminar en dies o setmanes.

Actualment encara moren dones a conseqüència d'aquesta fractura. Dues de cada deu, en els sis mesos posteriors a la caiguda.

7 Es pot mesurar l'osteoporosi i el risc de fractures?

Mitjançant unes anàlisis de sang i d'orina podem conèixer l'evolució de l'osteoporosi, la seva activitat, la seva progressió ràpida o lenta, així com la seva resposta o milloria al tractament.

Existeixen també proves ràpides i simples (com la de la foto) que serveixen per veure la quantitat d'os que es té, o si n'ha perdut, l'evolució de l'osteoporosi i el risc de patir una fractura. Aquesta prova es coneix amb el nom de **densitometria**.



La prova de la densitometria és summament senzilla

8 Com podem prevenir l'osteoporosi i les fractures?

La prevenció de l'osteoporosi comença amb **una dieta equilibrada** des de la infantesa i l'adolescència. Els infants han de consumir aliments rics en calci (làctics i derivats, pobres en greixos), vegetals de fulles verdes, fruites variades, un cítric una vegada al dia, taronges, mandarines, maduixes,... En l'actualitat els padrins són els que més temps estan amb els nins-nets, d'aquí la importància d'ensenyar-los aquestes normes a l'hora de menjar.

L'exercici físic moderat és essencial per fomentar la formació de massa òssia, les passejades són de vital importància a l'hora de prevenir i tractar l'osteoporosi, la pràctica d'esports no agressius, la natació i la gimnàstica.

El sol és fonamental perquè transforma a través de la pell la vitamina D la qual té la funció de la reabsorció del calci al nivell del ronyó. És suficient amb l'exposició de 15 minuts al dia.



Les caigudes són la causa més freqüent de les fractures.

Per prevenir aquestes fractures és important:

- A casa s'ha d'eliminar els obstacles que puguin afavorir les caigudes: estores petites, cadires, cables d'electricitat, etc
- Trespols que evitin llenegades a banys i cuines
- Calçat encoixinat, tancat amb sola antillenegades.
- Escales ben il·luminades i amb arrambador.
- Llums als passadissos, dormitoris i banys, amb interruptors accessibles.
- Control de la visió i graduació
- Control de la tensió i freqüència cardíaca
- Control de la glucèmia – diabetis

En ocasions aquestes mesures no són suficients. El vostre metge us recomanarà un tractament específic, segons la vostra densitometria, que us ajudarà a millorar la qualitat dels vostres ossos i evitar al màxim les fractures.

9 Com es tracta l'osteoporosi?

- Evitar els factors de risc: fumar, alcohol, cafè, sedentarisme, fàrmacs-medicaments que interfereixin l'absorció de calci.
- Dieta rica en calci, més d'1'25 g/dia
- Exercici moderat: passeig de 30 minuts al dia
- Sol: 15 minuts al dia d'exposició. En el seu defecte vitamina D
- A l'osteoporosi postmenopàusica, s'ha d'iniciar el tractament amb substàncies que substituïxin els estrògens **TSH** en forma de comprimits o pegats.

- En altres ocasions, per al tractament de l'osteoporosi disposam de fàrmacs amb un important efecte analgèsic, amb indicacions en el moment agut de les fractures. **En forma d'esprais o injectables.**
- Existeixen tractaments còmodes i eficaços que milloren la massa òssia i redueixen el risc de les fractures. Milloren la qualitat de vida, **amb un comprimit a la setmana.**
- Últimament han aparegut tractaments que reproduïxen els efectes beneficiosos dels estrògens sobre l'esquelet i al mateix temps protegeixen el cor i el teixit mamari.

10 Quin temps s'ha de perllongar el tractament?

L'osteoporosi, es una malaltia progressiva. Per tant el seu tractament ha de ser **indefinit, de per vida.**

Si no es tracta, les fractures es reproduïxen en més d'un 80% dels casos.

Esperam que aquest fullet, amb aquesta informació, sigui d'utilitat i serveixi per prevenir l'osteoporosi i les seves fractures que entelen els darrers anys de les nostres vides.

Mostrem als més joves a seguir les normes, perquè la seva edat sigui rica en anys, **sense les travetes de les fractures que ens imposa l'osteoporosi.**