

# Decálogo de Prevención de la Osteoporosis

Este decálogo, basado en las Guías SEIOMM y creado por el Grupo de Trabajo de Aparato Locomotor SEMERGEN, presenta diez puntos clave para la prevención y manejo de la osteoporosis. Abarca desde la evaluación del riesgo hasta la educación continua del paciente, proporcionando una guía integral para profesionales de la salud en la lucha contra esta enfermedad ósea.



## 1. Evaluación individualizada del riesgo

Se recomienda la evaluación del riesgo de fractura en todos los pacientes, especialmente en mujeres postmenopáusicas y varones mayores de 50 años. La herramienta FRAX es útil para estimar el riesgo a 10 años de fracturas osteoporóticas.

## 2. Promoción del ejercicio físico

Aconsejar la práctica regular de ejercicio físico de resistencia (caminar, correr, levantar pesas) y ejercicios de equilibrio para reducir el riesgo de caídas. Esto es fundamental en la prevención de la pérdida de masa ósea y la mejora de la calidad de vida.

## 3. Optimización de la ingesta de calcio y vitamina D

Asegurar una ingesta adecuada de calcio (1000-1200 mg/día) y vitamina D (800-1000 UI/día). En caso de déficit, considerar la suplementación adecuada, especialmente en pacientes de riesgo.

## 4. Exposición solar controlada

Promover una exposición solar segura para mejorar la síntesis cutánea de vitamina D, complementando la dieta y suplementación si es necesario, sobre todo en adultos mayores y personas con poca exposición al sol.

## 5. Estilo de vida saludable

Fomentar hábitos saludables como la reducción o eliminación del consumo de tabaco y alcohol, que son factores de riesgo modificables que incrementan el deterioro de la masa ósea.

## 6. Evaluación y manejo de comorbilidades

Detectar y tratar otras condiciones médicas que puedan agravar el riesgo de osteoporosis o fracturas, como enfermedades crónicas (artritis reumatoide, EPOC) y el uso de medicamentos que afecten al metabolismo óseo (corticoides).

## 7. Terapia hormonal y farmacológica en casos necesarios

Considerar el uso de terapia hormonal para mujeres postmenopáusicas, y en pacientes con alto riesgo de fractura, plantear el tratamiento farmacológico con bifosfonatos, denosumab o teriparatida, según las guías SEIOMM.

## 8. Prevención de caídas

Implementar estrategias para prevenir caídas en pacientes de riesgo, como evaluar el entorno del paciente, mejorar la iluminación, corregir déficits visuales, y revisar la medicación que pueda afectar al equilibrio o sedación.

## 9. Densitometría ósea

Indicar una densitometría ósea (DEXA) en pacientes con factores de riesgo de osteoporosis o fractura para evaluar la densidad mineral ósea y tomar decisiones clínicas informadas.

## 10. Educación y seguimiento continuado

Instruir a los pacientes sobre la importancia de la prevención y adherencia al tratamiento, con un seguimiento regular para ajustar las intervenciones según la evolución del riesgo de fractura o aparición de nuevos factores.