

# TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO EN LA PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

Pérez Leveugle, L. Faura Salas, M. Lázaro Aznar, RM

**INTRODUCCIÓN:** La osteoporosis (OP) una enfermedad esquelética caracterizada por la disminución de la resistencia ósea ocasionando una mayor predisposición a sufrir fracturas periféricas y aplastamientos vertebrales con relación a movimientos habituales y/o traumatismos mínimos. Los sitios más frecuentes de fractura son: la cadera, la muñeca, las vértebras y el fémur.<sup>1</sup>

La Organización Mundial de la Salud junto con la Fundación Internacional de Osteoporosis, afirman que “*se espera que el número de fracturas de cadera, debido a la osteoporosis, se triplique en los próximos 50 años*”, lo que supondrá un aumento de la incidencia de fracturas de cadera del 310% en varones y 240% en personas de 65 años (3 de cada 4 mujeres). En España, esta patología afecta aproximadamente a 3.500.000 de personas y 100.000 fracturas al año son osteoporóticas. Para la prevención de la osteoporosis, se establecen dos tipos de abordajes: el farmacológico y el no farmacológico.<sup>2</sup>

**OBJETIVO:** Conocer cuáles son las intervenciones no farmacológicas más efectivas para prevenir o disminuir el riesgo de fracturas causadas por la osteoporosis.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las bases de datos CUIDEN y Dialnet usando las palabras clave: *prevención, osteoporosis y fracturas*. En total se obtuvieron 33 resultados, de los cuales se seleccionaron 3, todos de publicación posterior a 2010.

## RESULTADOS:

Los parámetros tenidos en cuenta en toda la bibliografía consultada son los que han demostrado una efectividad en la reducción del número de caídas y un aumento de la densidad ósea.

Dado que las fracturas de cadera se pueden producir por la coincidencia de un factor predisponente (osteoporosis) y un factor precipitante (caída), la prevención de las fracturas debe ir dirigida por un lado, a prevenir y tratar la OP y por otro, a prevenir las caídas. Por ello, las intervenciones no farmacológicas se han estructurado en tres grupos:

## CONCLUSIONES:

El resultado principal de este trabajo indica que las intervenciones no farmacológicas efectivas para aumentar la densidad mineral ósea y prevenir caídas son los cambios en la nutrición, el aumento del ejercicio físico y los hábitos de vida saludables.

Dada la alta incidencia de la osteoporosis y de las caídas, se debe recomendar a toda la población las medidas no farmacológicas, especialmente a quienes padecen esta enfermedad o a quienes han tenido caídas previas.

### Intervenciones relacionadas con la modificación de los estilos de vida

Modificaciones en la dieta con un aporte de Ca adecuado a la edad y sexo y de Vitamina D. Exposición al sol de 15-20 minutos 3-4 días a la semana. Práctica de ejercicio (abandonar el sedentarismo) adecuado al estado general de la persona considerando su edad, estado físico y enfermedades. Abandono del tabaco y disminución del consumo de alcohol y cafeína.<sup>2</sup>

### Intervenciones relacionadas con la prevención de caídas

Mayores de 80 años, antecedentes de caída, deterioro cognitivo, funcional y/o sensorial, consumo de fármacos, obstáculos en el hogar, miedo a caer e incontinencia urinaria. Consumo o abuso de alcohol u otras sustancias, enfermedades subyacentes y poca movilidad. El ejercicio tendrá un papel fundamental (equilibrio, flexibilidad, resistencia y fuerza). Fomentar el uso de bastón siempre que sea necesario.<sup>2</sup>

### Otras intervenciones

Uso de protectores de cadera, sobre todo los de doble cara y especialmente en pacientes institucionalizados.<sup>2</sup>

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ballesteros Álvaro AM, Crespo de las Heras MI, Pérez Alonso J, Delgado González E, González Esteban MP. Intervenciones no farmacológicas que son efectivas para prevenir la fractura de cadera por fragilidad en Atención Primaria. Evidentia. [Internet] oct.-dic. 2013. [Citado 07 abr. 2016]; 10(44). Disponible en: <<http://www.index-f.com/evidentia/n44/ev9218.php>>
2. Alonso López RN. Tratamiento no farmacológico de la osteoporosis. Metas de Enferm. [Internet] may. 2010. [Citado 07 abr. 2016]; 13(4):22-25. Disponible en: <<http://www.enfermeria21.com/revistas/metastitulo/80068/>>
3. León Vázquez F, Bonis J, Bryant Cerezo V, Herrero Hernández S, Jamart Sánchez L, Díaz Holgado A. Prevención de fractura osteoporótica en España: uso de fármacos antes y después de una fractura de cadera. Rev Osteoporos Metab Miner [Internet]. abr.-jun. 2015 [Citado 07 abr. 2016]; 7(2):54-62. Disponible en: <[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1889-836X2015000200003&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1889-836X2015000200003&script=sci_arttext)>