

DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS

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



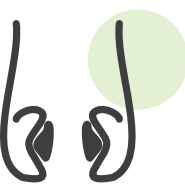
Diabetes



Demencia



EPOC



Hipogonadismo



Enfermedad inflamatoria intestinal (EII)



Enfermedad celiaca



Artritis reumatoide

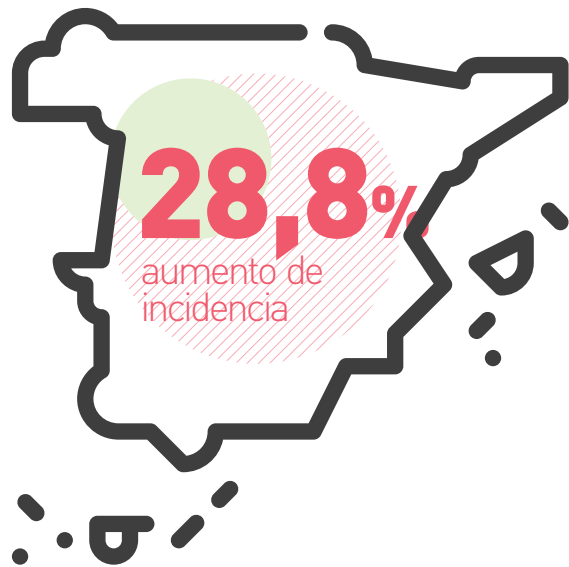


Enfermedad crónica en niños

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



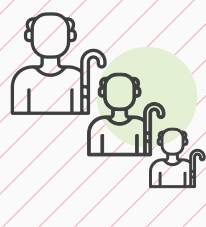
Afecta a las actividades de la vida diaria³

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

CÓMO NOS HACEMOS FUERTES⁴

1 Detectar las señales⁴

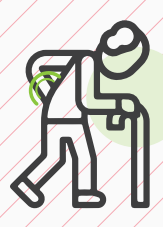
Las señales de alerta que **pueden indicar la existencia de fractura vertebral** sobre todo en personas de más de 50 años.



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



OSTEOPOROSIS.es

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 22 mayo 2026]. Disponible en: https://www.osteoporosis.foundation/sites/10fbonehealth/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 22 mayo 2026]. 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 22 mayo 2026]. Disponible en: IOF Report_SPAIN.pdf [osteoporosis.foundation]
- Detecte las señales de una columna debilitada. [Internet]. International Osteoporosis Foundation. 2018. [Citado 22 mayo 2026]. Disponible en: <https://share.osteoporosis.foundation/WOD/2018/PATIENTBROCHURE2018spanish.pdf>

FRENTE AL HUESO FRÁGIL
NOS HACEMOS FUERTES



000000000000000000