20 de octubre

Día mundial de la **osteoporosis**

AECOS Asociación Española de Pacientes con Osteoporosis · OAFI Osteoarthritis Foundation International

LA OSTEOPOROSIS PUEDE PASAR FRACTURA A LOS PACIENTES

Entre las principales **preocupaciones de los pacientes**, se incluyen el miedo a caerse y presentar una fractura ósea, la incapacidad para realizar adecuadamente las tareas domésticas, la imposibilidad de poder vestirse adecuadamente sin ayuda o la incertidumbre respecto al futuro.[1]

Además, las fracturas vertebrales pueden **provocar dolor** a largo plazo, y algunas mujeres sufren dolor varios años después de la fractura.[1]

¿Sabías qué?

El 90% de las fracturas ocurren después de una caída.[2]

Cada fractura puede alterar tu vida a largo plazo



Fuente 206 razones

El 40 % de los pacientes que sufren una fractura de cadera siguen sin poder caminar sin ayuda 1 año después, y hasta un 80% tiene limitaciones en otras actividades, como conducir o hacer la compra.[1]

Si eres paciente, TOMA EL CONTROL DE TU ENFERMEDAD con estas herramientas...

- Calculadora de calcio
- Ejercicios específicos
- Prevención de caídas
- Vitamina D
- Recetas
- Osteoporosis y salud dental

LA OSTEOPOROSIS PUEDE PASAR FRACTURA A LOS PACIENTES

Tras sufrir una fractura por fragilidad, un 46,6 % de las encuestadas necesitaron cuidados profesionales o de familiares durante su recuperación.[1]

Como cuidador desempeñas un rol fundamental en mantener la calidad de vida.[3]

Al facilitar las actividades de la vida diaria, ofrecer apoyo emocional y colaborar con el manejo integral de la enfermedad, **estás mejorando significativamente su calidad de vida.**[3]

"Tu apoyo marca la diferencia. Puede contribuir a que ese familiar o amigo permanezca en la comodidad de su hogar"

"Es fundamental que estés bien informado sobre las distintas etapas que atravesará la persona que cuidas durante la visita médica"

"Puedes motivar y respaldar los cambios en el estilo de vida"

"Puedes preparar comidas caseras para garantizar que los pacientes disfruten de platos nutritivos y beneficiosos para la salud ósea"

"Puedes ayudar a la persona que cuidas a prevenir tropiezos y caídas eliminando barreras y obstáculos en el hogar"

1. Comité científico del proyecto SROI-OPM. Retorno social de la inversión en optimizar la prevención secundaria de las fracturas por fragilidad en mujeres con osteoporosis posmenopáusica. [Internet]. Castellón de la Plana: Outcomes10; 2022. [Citado 25 mayo 2026]. Disponible en: https://www.outcomes10.com/publicacion/retorno-socialde-la-inversion-en-optimizar-la-prevencion-secundaria-de-fracturas-por-fragilidad-en-mujeres-con-osteoporosisposmenopausica/ **2.** Three steps to unbreakable bones [Internet].]. International Osteoporosis Foundation (IOF).[Citado 25 mayo 2026]. Disponible en: HYPERLINK "https://www.osteoporosis.foundation/system/files/eh/2019-06/2011_3StepsUnbreakableBones_TR_%20English.pdf"https://www.osteoporosis.foundation/system/files/eh/2019-06/2011_3StepsUnbreakableBones_TR_English.pdf; **3.** Consejos útiles para cuidadores de personas con osteoporosis. [Internet]. International Osteoporosis Foundation (IOF). [Citado 25 mayo 2026]. Disponible en: https://www.osteoporosis.foundation/system/files/eh/2024-02/caregivers_brochure-spanish.pdf

OSTEOPOROSIS.es

GRÜNENTHAL

M-TDR-ES-05-26-0001