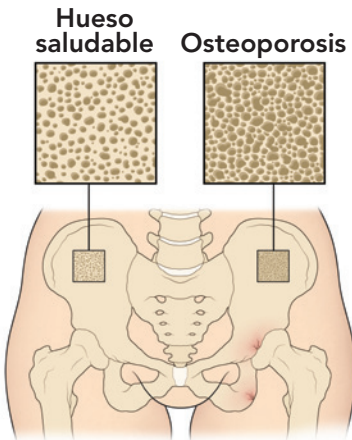




Bifosfonatos para la osteoporosis: Beneficios y riesgos

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?



La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se debilitan, lo que aumenta el riesgo de fracturas (huesos rotos). Durante toda la vida, el cuerpo continuamente elimina tejido óseo viejo y lo reemplaza con nuevo. Pero si el cuerpo no puede producir tejido óseo lo suficientemente rápido, los huesos se debilitan. Los huesos débiles se pueden quebrar fácilmente con una caída leve. Las fracturas de huesos pueden ser graves. Pueden afectar su capacidad de moverse, caminar y cuidar de sí mismo.

Las mujeres que han pasado por la menopausia corren mayor peligro de tener osteoporosis. La osteoporosis es más común en mujeres que hombres. Otros factores de riesgo incluyen

- Ser delgado
- Ser asiático o de raza blanca
- Ser inactivo
- No ingerir suficiente calcio o vitamina D
- Fumar cigarrillos
- Tomar más de tres bebidas alcohólicas al día
- Tener una historia familiar de osteoporosis
- Tomar medicamentos recetados con esteroides, como prednisona o cortisona, por mucho tiempo

Una prueba de densidad mineral ósea puede mostrar si tiene huesos débiles u osteoporosis. El tratamiento incluye hacer ejercicio con regularidad, consumir suficiente calcio y vitamina D, y aprender cómo evitar caídas. Algunas personas también necesitan medicamentos.

¿SABÍA USTED?

Los huesos débiles pueden fracturarse sin motivo alguno (lo que se denomina fractura por fragilidad). Las personas que han tenido una fractura por fragilidad corren peligro de fracturas adicionales.

¿QUÉ SON BIFOSFONATOS Y CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Los bifosfonatos son el tipo de medicamento utilizado con mayor frecuencia para tratar la osteoporosis. Mantienen los huesos fuertes al disminuir la velocidad con la que se deterioran los huesos. Los bifosfonatos reducen el riesgo de fracturas de la columna y, en la mayoría de los casos, también reducen el riesgo de fracturas de cadera.

Hay varios tipos de bifosfonatos disponibles, en pastilla o líquido. Algunos son intravenosos, lo que quiere decir que se inyectan a la vena en el consultorio médico u hospital.

TIPOS DE BIFOSFONATOS		
Nombres genéricos	Presentación	Frecuencia
Alendronato	Pastilla o líquido de consumo oral	Pastillas diarias o semanales, o líquido semanal
Ibandronato	Pastilla o inyectable	Pastillas mensuales o inyectable cada 3 meses
Risedronato	Pastilla	Diario, semanal o mensual
Ácido zoledrónico	Inyectable	Una vez al año

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS BIFOSFONATOS?

Los efectos secundarios de los bifosfonatos pueden incluir

- Náusea, acidez gástrica, dificultad para tragar o irritación del esófago (el tubo que lleva los alimentos y líquidos de la boca al estómago)
- Dolor de músculos, articulaciones, huesos o el estómago

Algunas personas han reportado serios efectos secundarios, pero los estudios han demostrado que estos son muy poco frecuentes:

- Osteonecrosis mandibular, un deterioro severo del hueso de la mandíbula, usualmente tras un procedimiento dental importante
- Fracturas del fémur

¿QUÉ PUEDE HACER SOBRE LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Si toma bifosfonatos y está teniendo efectos secundarios, dígaselo a su médico. Este posiblemente le dé otro tipo de medicamento para suprimir los efectos secundarios. Por ejemplo, tomar medicamentos inyectables en vez de una pastilla puede hacer que la acidez estomacal desaparezca.

Lo que usted puede hacer para prevenir problemas serios:

- Informarle a su médico sobre problemas de salud que ha tenido en el pasado (para ayudar a su médico a escoger el mejor medicamento para usted)
- Informarle a su médico sobre problemas dentales o cirugía dental
- Llamar a su médico si tiene un dolor inusual en el muslo o cadera
- Siempre tomar el medicamento conforme a las instrucciones
- Hacerse chequeos con regularidad

¿QUÉ OTRAS OPCIONES DE TRATAMIENTO HAY?

Otros medicamentos para la osteoporosis son

- Denosumab, un medicamento que detiene el deterioro de los huesos y reduce el riesgo de fracturas, lo que incluye las fracturas de cadera
- Estrógeno, una hormona que detiene el deterioro de los huesos (la usan solamente las mujeres que ya la toman para el tratamiento de síntomas de la menopausia)
- Raloxifeno, un medicamento que detiene el deterioro de los huesos y reduce el riesgo de algunos tipos de fracturas
- Teriparatida, un medicamento que estimula el crecimiento de tejido óseo y reduce el riesgo de algunos tipos de fracturas
- Calcitonina, una hormona que detiene la pérdida de masa ósea

Su médico puede informarle sobre los riesgos y beneficios de cada uno de estos medicamentos.

¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS SOBRE TOMAR BIFOSFONATOS?

Los expertos dicen que los beneficios de tomar bifosfonatos superan los riesgos en la mayoría de las personas con osteoporosis. En general, si usted toma este tipo de medicamento, la probabilidad de prevenir fracturas es alta y el riesgo de problemas serios es bajo.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Necesito medicamentos para la osteoporosis?
- ¿Qué tipo de medicamento necesito?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de mi medicamento?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme una prueba de densidad ósea?
- ¿Debo tomar suplementos de calcio y vitamina D? ¿Cuánto necesito?
- ¿Qué más puedo hacer para mantener fuertes mis huesos?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/Osteoporosis/index.cfm
- Centro Nacional de Recursos sobre la Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas del Instituto Nacional de Salud (NIH): www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/overview.asp
- MedlinePlus (NIH): www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/osteoporosis/DS00128
- Fundación Nacional contra la Osteoporosis: www.nof.org

EDITORES

Jens Bollerslev, MD
Steven T. Harris, MD
Benjamin Z. Leder, MD

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Bifosfonatos para la osteoporosis: Beneficios y riesgos hoja informativa



www.hormone.org