

I JORNADA FORMATIVA DE REUMATOLOGÍA

para Atención Primaria de la Provincia de Alicante

Papel de la enfermera en el manejo de la Osteoporosis

Nieves Martínez Alberola

Enfermera de Reumatología

Hospital General Universitario de Elda

Alicante 8 noviembre 2024

¿ De que vamos a hablar?

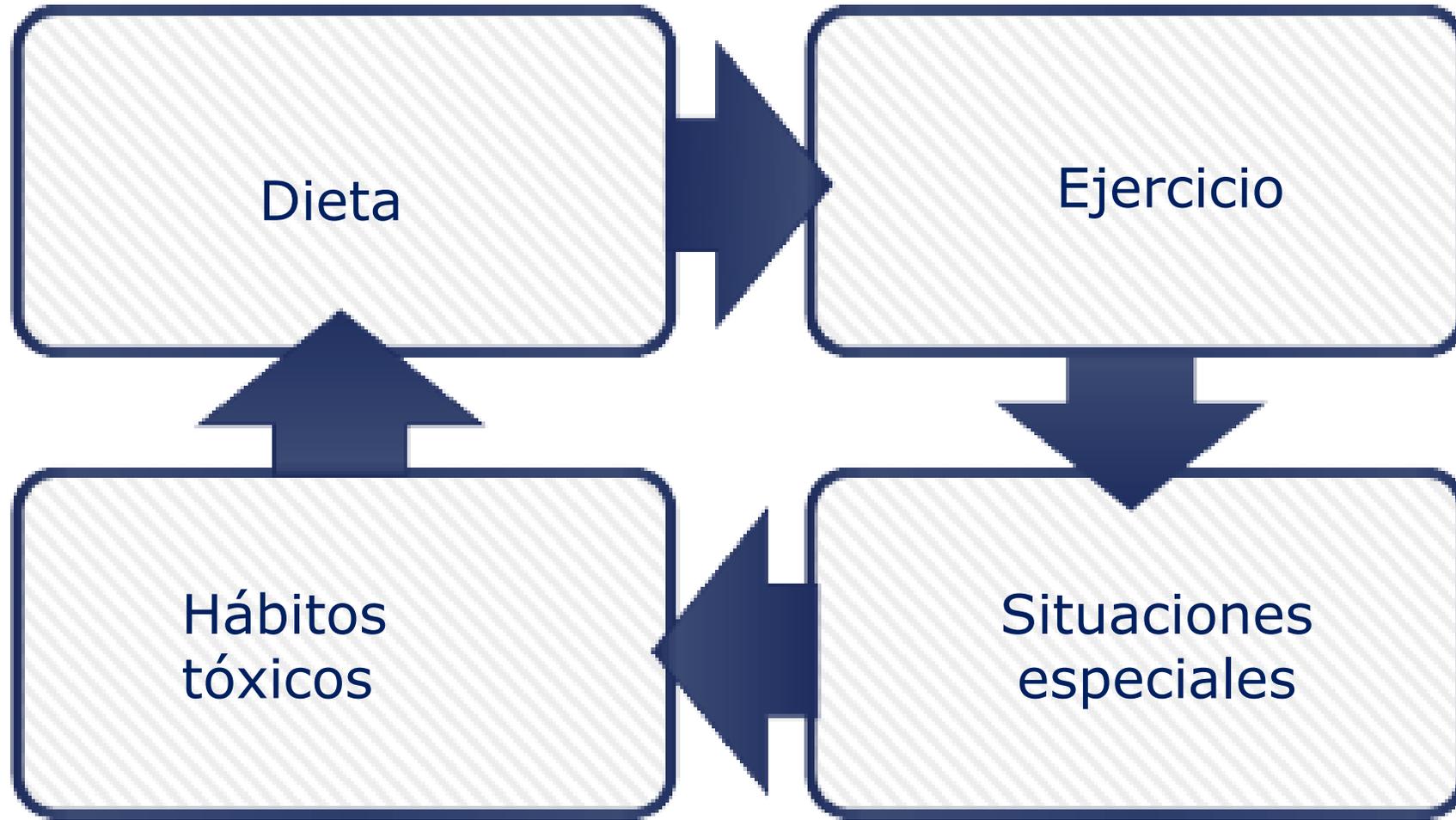


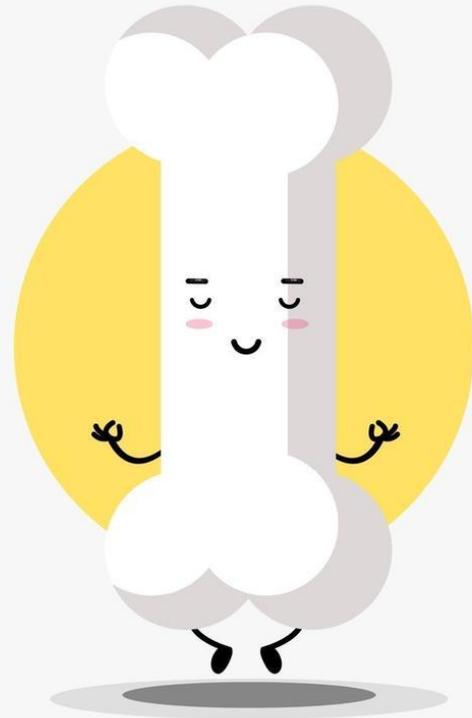
- Papel transversal de la enfermera en OP:
 - Prevención
 - Detección
 - Manejo
 - Prevención de fracturas



Prevención







Detección



- Antecedentes personales
- Enfermedades y tratamientos osteopenizantes
- Edad de menopausia
- Antecedentes de fracturas
- Inmovilización prolongada
- Riesgo de caídas. Caídas recientes
- Hábitos de vida
- Tratamientos OP



FRAX® Herramienta de Evaluación de Riesgo de Fractura desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Inicio Herramienta de Cálculo Tablas Preguntas Más Frecuentes Referencias Selecciona una región

Herramienta de Cálculo

Por favor responda las preguntas siguientes para calcular la probabilidad de fractura a diez años sin DMO o con DMO.

País: España Nombre/ID: Acerca de los factores de riesgo: (?)

Cuestionario:

1. Edad (entre 40-90 años) o fecha de nacimiento: / /

2. Sexo: Hombre Mujer

3. Peso (kg):

4. Estatura (cm):

5. Fractura Previa: No Sí

6. Padres con fracturas de cadera: No Sí

7. Fumador Activo: No Sí

8. Glucocorticoides: No Sí

9. Artritis Reumatoide: No Sí

10. Osteoporosis Secundaria: No Sí

11. Alcohol 3 o más dosis por día: No Sí

12. DMO de Cuello Femoral (g/cm²):

Seleccione DVA:

Enviar Calcular

Weight Conversion: pound Convert

Height Conversion: inch Convert

- Peso , talla , IMC
- Calculo FRAX
- Revisión y solicitud de estudios
- Realizar tratamientos dentales

- Qué es la OP
- Objetivo del tratamiento
- Dieta
- Ejercicio
- Hábitos tóxicos
- Prevención de caídas





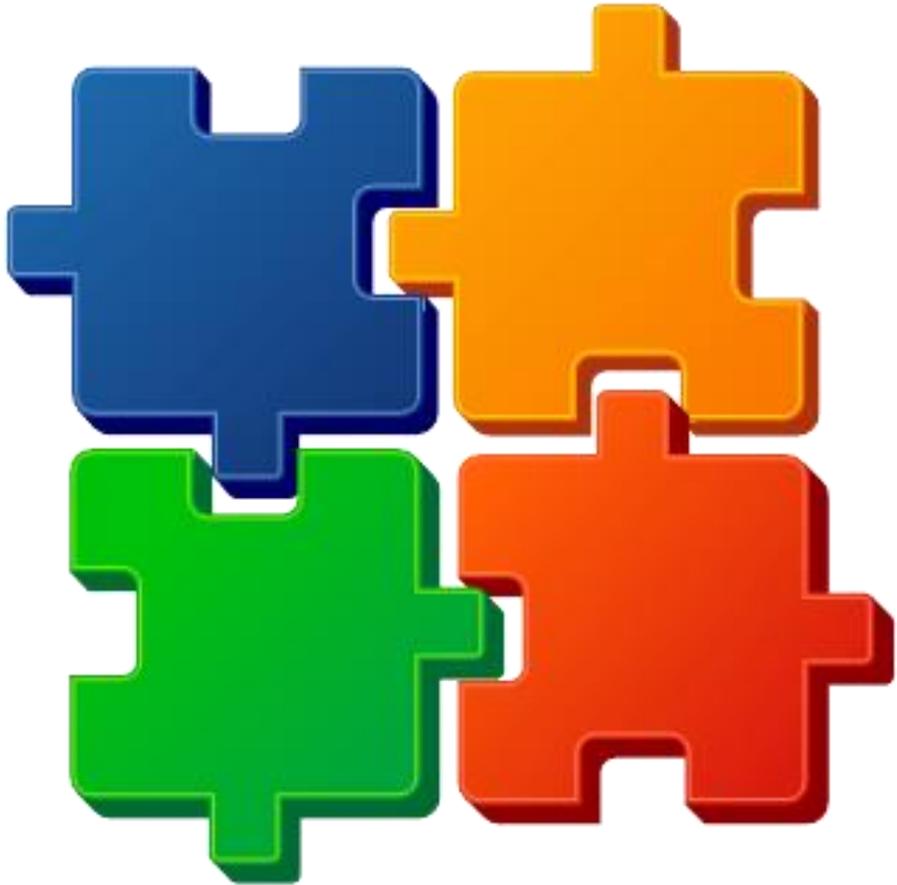
Manejo



La adherencia a los tratamientos para prevenir la fractura osteoporótica es muy baja

- ✓ Después del primer año , al menos el 50% de los pacientes habían dejado el tratamiento con BFs o SERMs
- ✓ Después del segundo año el 70-90 % de pacientes habían dejado su tratamiento, a excepción de Denosumab (persistencia del 55%)





Tratamiento farmacológico

Tratamientos subcutáneos en Osteoporosis

- Se proporciona formación y control en la CER para facilitar la auto-administración
 - Objetivo del tratamiento
 - Manejo del dispositivo
 - Correcta técnica de administración
 - Medidas de asepsia
 - Rotación zonas de inyección
- Conservar en nevera entre 2°C y 8°C en su embalaje original
- El paciente debe recibir suplementos de Calcio y Vitamina D adecuados
- Como efecto secundario se podría producir una hipercalcemia leve transitoria generalmente asintomática
- Controles AS durante el tratamiento
 - Monitorizar niveles de Calcio
 - Asegurar adherencia

- ◆ Se administra mediante pluma precargada de forma sc diaria durante 24 meses , en abdomen y muslos
- ◆ Eficacia del fármaco durante 28 días
- ◆ No interfiere en los tratamientos dentales



- ◆ Se administra mediante pluma precargada de forma sc diaria durante 18 meses, en abdomen y muslos
- ◆ Eficacia del fármaco durante 30 días
- ◆ No interfiere en los tratamientos dentales



- ◆ Se administra mediante dos plumas mensuales por vía sc durante 12 meses
- ◆ Conservar en frío. Administrar a Tª ambiente
- ◆ Administrar en abdomen muslos y brazos
- ◆ En algunos pacientes se ha observado ligera hipocalcemia transitoria
- ◆ Está contraindicado en pacientes con antecedentes de ICTUS o cardiopatía isquémica. Se debe interrumpir el tratamiento si el paciente presenta IAM o ACV
- ◆ En raras ocasiones se han notificado casos de ONM
- ◆ Al finaliza se recomienda continuar con un tratamiento antirresortivo



`` **Abucasis solo permite prescribir para 6 meses** ``

- ◆ Se administra mediante inyección sc cada 6 meses
- ◆ Conservar en frío. Administrar a T^a ambiente
- ◆ Como eventos adversos graves se han notificado casos de ONM y fracturas atípicas
- ◆ Se recomienda evitar los procedimientos dentales invasivos en periodos cercanos a la administración del fármaco
- ◆ Si se decide suspender Denosumab se recomienda continuar con otro tratamiento



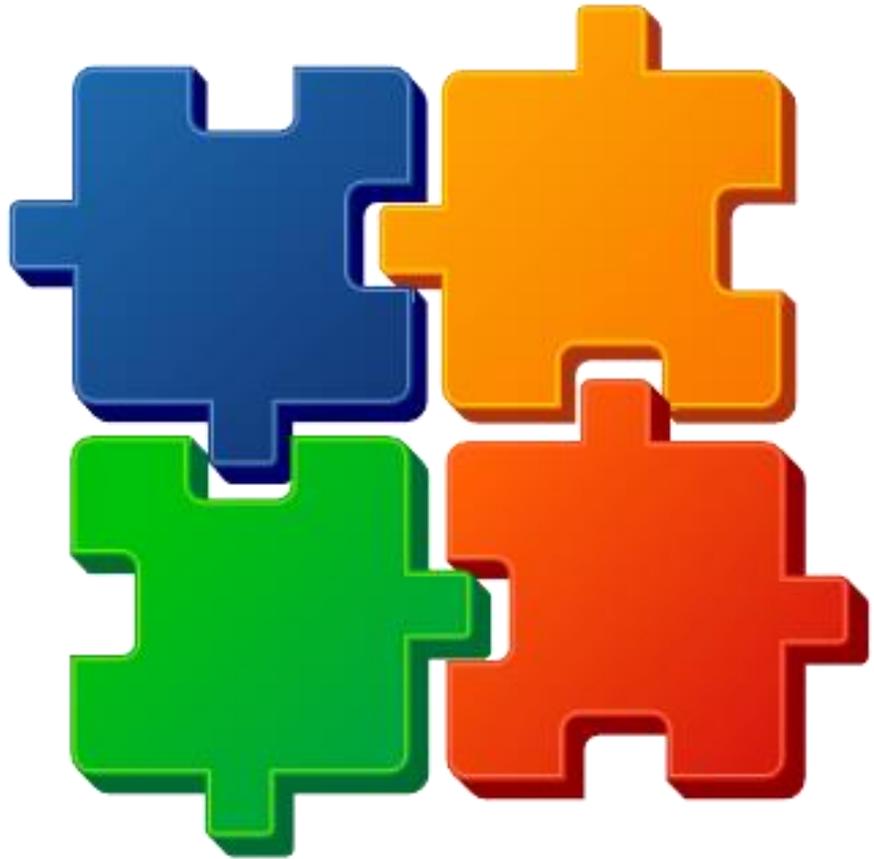
- ◆ Realizar cualquier procedimiento odontológico **antes de iniciar tratamiento**
- ◆ Insistir a los pacientes que deben:
 - ◆ Mantener una **buena higiene** bucal
 - ◆ Someterse a **revisiones dentales** periódicas
 - ◆ **Notificar** de inmediato cualquier síntoma bucal
 - ◆ Movilidad dental
 - ◆ Dolor o hinchazón
 - ◆ Falta de cicatrización de las úlceras
 - ◆ Supuración





Según las recientes guías de la SEIOMM 2022:

- Aunque **el riesgo absoluto de la ONM en los pacientes tratados con antirresortivos por OP es muy bajo**, las intervenciones dentales invasivas, pueden ser un factor de riesgo
- **No hay evidencia de que la interrupción del tratamiento reduzca el riesgo de ONM** en pacientes que requieren procedimientos dentales
- No obstante **si se decide interrumpir o retrasar Denosumab** por un procedimiento dental **la duración de la interrupción debería optimizarse** para minimizar el riesgo de fractura dado su efecto reversible



Tratamiento no farmacológico

1 - Abandono de hábitos tóxicos



2 - Ejercicio



2 - Ejercicio

Las personas con Osteoporosis deben:

- **Trabajar:** la postura, el equilibrio, la marcha y la estabilización de cadera y tronco
- **Evitar:** abdominales, flexión excesiva y movimientos de torsión de tronco, ejercicios con carga brusca o de alto impacto
- **Fortalecer** los músculos para ayudar a:
 - mejorar la coordinación y el equilibrio
 - mantener la movilidad
 - reducir el riesgo de caídas y fracturas



Consejo :

Realizar regularmente 3-4 días /sem actividad física , variando entre ejercicio de carga del propio peso y fortalecimiento muscular y postural

3 - Dieta rica en calcio y vitamina D



En prevención primaria la SER recomienda tomar
preferiblemente con la dieta:

- 1000-1200 mg/día de calcio para mujeres > de 50 años y hombres > de 70 años
- 1000 mg/día de calcio en mujeres < de 50 años y hombres entre 51 y 70 años

Leche

- Pilar fundamental
- Biodisponibilidad 1000-1300 mg Ca/L
- Absorción intestinal



A tener en cuenta

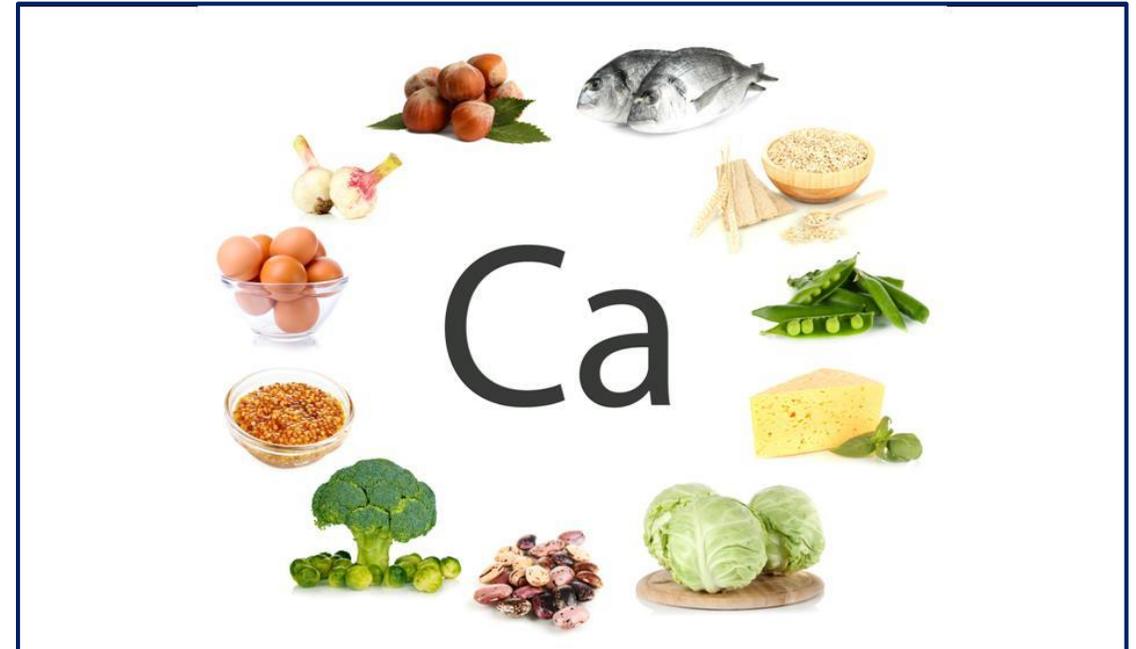
- ✓ Los lácteos desnatados aportan la misma cantidad de Ca que los enteros
- ✓ Los quesos curados tienen mayor cantidad de Ca pero mas grasas
- ✓ Si intolerancia a la lactosa:
 - ✓ Leche sin lactosa
 - ✓ Bebidas vegetales enriquecidas en Ca
 - ✓ Derivados fermentados
- ✓ Cereales integrales, frutos secos o semillas son ricos en fitatos que disminuyen la biodisponibilidad del Ca
- ✓ El cacao es rico en oxalatos que disminuyen la absorción del Ca



- Verduras de hoja verde
- Legumbres
- Frutos secos
- Bebidas vegetales + Ca
- Algas: hiziki, wakame, kombu, dulse

Biodisponibilidad

✓ Fitatos



La SER recomienda la toma diaria de 800 UI de Vitamina D en :

- × Pacientes con OP
- × > de 65 años con riesgo de fractura
- × Déficit de Vitamina D
- × Exposición solar inadecuada
- × Aporte de calcio < a 700 - 800 mg/día



- Pescados grasos
- Moluscos y crustáceos
- Yema de huevo
- Derivados lácteos

Atención a los desnatados

- **Proteínas:** fuente de aminoácidos esenciales. Asegurar 0.8 g/kg/día. En personas mayores hasta 1-1.2 g/kg/día. El exceso provoca calciuria
 - Origen animal y vegetal
- **Vitamina K:** facilita la mineralización
 - Verduras de hoja verde
- **Vitamina C:** induce la formación de osteoblastos , osteoclastos y colágeno
 - Frutas y verduras
- **Magnesio:** favorece la formación ósea
 - Frutos secos , legumbres, espinacas, alcachofas
- **Ácidos grasos omega 3:** modulan la actividad de osteoclastos , osteoblastos y controlan el metabolismo del Ca
 - Semillas de lino y chia, frutos secos, pescado azul, espinacas, brócoli
- **Limitar** la ingesta de sal, cafeína y bebidas carbonatadas
- **Evitar** el consumo de alcohol y tabaco

Cómo mantener los huesos saludables

- El calcio es un elemento fundamental en la salud ósea y puede obtenerse con relativa facilidad a partir de la dieta.¹
- Necesita a la vitamina D para su absorción intestinal.¹

LOS BENEFICIOS DEL CALCIO Y DE LA VITAMINA D

- En mujeres posmenopáusicas (mayores de 50 años) y hombres mayores de 50 años, la ingesta de calcio/día recomendada es de 1.000-1.200 mg.
- La vitamina D contribuye a la absorción del calcio de los alimentos en el intestino y garantiza una correcta renovación y mineralización ósea. Se produce en la piel por exposición a los rayos ultravioleta del sol.

¿Cómo aportar la ingesta diaria de calcio en su dieta?

- 1 ración (300 mg) DESAYUNO O MERIENDA
- 1 ración (300 mg) COMIDA
- 1 ración (300 mg) CENA
- 1 ración (100 mg) A CUALQUIER HORA
- Ración diaria recomendada: 1000 mg

En el desayuno o merienda escoja una ración* de:

1 ración = 300 mg de calcio



* El contenido de calcio indicado para la mayoría de los alimentos es estimado y puede variar debido a múltiples factores. Revise la etiqueta de los alimentos para determinar cuánto calcio hay en un determinado producto.

En la comida y en la cena escoja una ración* de:

1 ración o combinación de alimentos = 300 mg de calcio



* El contenido de calcio indicado para la mayoría de los alimentos es estimado y puede variar debido a múltiples factores. Revise la etiqueta de los alimentos para determinar cuánto calcio hay en un determinado producto.

En la comida y en la cena escoja una ración* de:

1 ración o combinación de alimentos = 300 mg de calcio



* El contenido de calcio indicado para la mayoría de los alimentos es estimado y puede variar debido a múltiples factores. Revise la etiqueta de los alimentos para determinar cuánto calcio hay en un determinado producto.



Prevención de fracturas

Factores más frecuentes asociados a caídas :

- ✓ Edad > 80 años
- ✓ Disminución de agudeza visual
- ✓ Consumo de fármacos
- ✓ Hipotensión ortostática
- ✓ Inestabilidad
- ✓ Caídas frecuentes en el último año
- ✓ Obstáculos
- ✓ Zonas de poca iluminación
- ✓ Superficies deslizantes
- ✓ Subirse a objetos inestables



Consejos

- Evitar automedicación
- Evitar el consumo de alcohol
- Revisar vista y audición
- Adecuar el entorno:
 - Evitar obstáculos
 - Ducha, barras de sujeción...
 - Iluminación
- Uso de calzado adecuado
- Evitar superficies mojadas
- Mejorar estabilidad
- Evitar subirse a escaleras , sillas ...
- Sentarse en la cama antes de levantarse
- Teléfono/tele-asistencia accesible

¿Qué es la OSTEOPOROSIS?
La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven menos compactos, más frágiles y se pueden romper de manera espontánea o por pequeños golpes.
Es una enfermedad que no produce ningún síntoma hasta que se produce una fractura. Por ello se le ha llamado a veces como "enfermedad silenciosa".

Recomendaciones
Alimentación equilibrada, rica en calcio y vitamina D.

¿Qué es una caída?
La caída se define como un episodio involuntario que hace perder el equilibrio y dar al cuerpo contra el suelo o otra superficie, factor que le deriva.

Factores causales...
- Inestabilidad al caminar
- Problemas de visión
- Problemas de audición
- Problemas de equilibrio
- Problemas de coordinación
- Problemas de fuerza
- Problemas de flexibilidad
- Problemas de equilibrio
- Problemas de coordinación
- Problemas de fuerza
- Problemas de flexibilidad

¿Qué es la OSTEOPOROSIS?
La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven menos compactos, más frágiles y se pueden romper de manera espontánea o por pequeños golpes.
Es una enfermedad que no produce ningún síntoma hasta que se produce una fractura. Por ello se le ha llamado a veces como "enfermedad silenciosa".

Recomendaciones
Alimentación equilibrada, rica en calcio y vitamina D.

¿Qué es una caída?
La caída se define como un episodio involuntario que hace perder el equilibrio y dar al cuerpo contra el suelo o otra superficie, factor que le deriva.

Factores causales...
- Inestabilidad al caminar
- Problemas de visión
- Problemas de audición
- Problemas de equilibrio
- Problemas de coordinación
- Problemas de fuerza
- Problemas de flexibilidad
- Problemas de equilibrio
- Problemas de coordinación
- Problemas de fuerza
- Problemas de flexibilidad

Prevención de caídas y recomendaciones para pacientes con osteoporosis

¿Qué es la OSTEOPOROSIS?
La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven menos compactos, más frágiles y se pueden romper de manera espontánea o por pequeños golpes.
Es una enfermedad que no produce ningún síntoma hasta que se produce una fractura. Por ello se le ha llamado a veces como "enfermedad silenciosa".

Recomendaciones
Alimentación equilibrada, rica en calcio y vitamina D.

¿Qué es una caída?
La caída se define como un episodio involuntario que hace perder el equilibrio y dar al cuerpo contra el suelo o otra superficie, factor que le deriva.

Factores causales...
- Inestabilidad al caminar
- Problemas de visión
- Problemas de audición
- Problemas de equilibrio
- Problemas de coordinación
- Problemas de fuerza
- Problemas de flexibilidad
- Problemas de equilibrio
- Problemas de coordinación
- Problemas de fuerza
- Problemas de flexibilidad

Prevención de caídas y recomendaciones para pacientes con osteoporosis

¿Qué es la OSTEOPOROSIS?
La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven menos compactos, más frágiles y se pueden romper de manera espontánea o por pequeños golpes.
Es una enfermedad que no produce ningún síntoma hasta que se produce una fractura. Por ello se le ha llamado a veces como "enfermedad silenciosa".

Recomendaciones
Alimentación equilibrada, rica en calcio y vitamina D.

¿Qué es una caída?
La caída se define como un episodio involuntario que hace perder el equilibrio y dar al cuerpo contra el suelo o otra superficie, factor que le deriva.

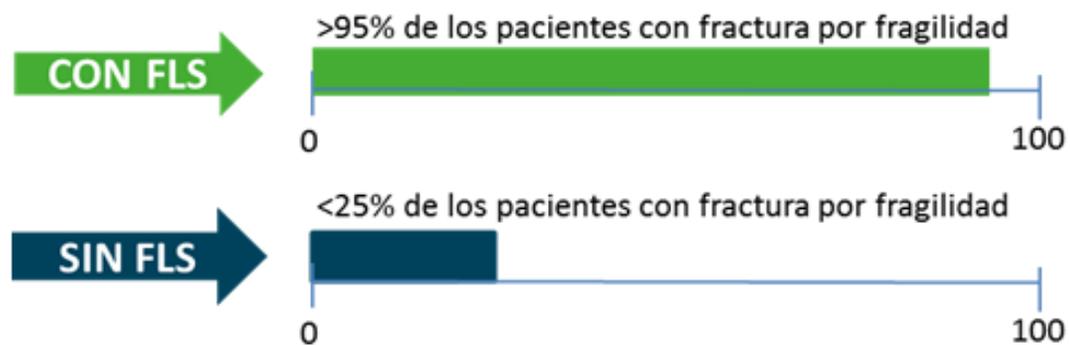
Factores causales...
- Inestabilidad al caminar
- Problemas de visión
- Problemas de audición
- Problemas de equilibrio
- Problemas de coordinación
- Problemas de fuerza
- Problemas de flexibilidad
- Problemas de equilibrio
- Problemas de coordinación
- Problemas de fuerza
- Problemas de flexibilidad

1. National Institute on Aging. Prevenga las caídas y fracturas. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/prevenga-caidas-fracturas>.
2. Fundación Española de Reumatología. Diez consejos para pacientes con osteoporosis. Disponible en: <https://inforeuma.com/diez-consejos-para-pacientes-con-osteoporosis/>.

¿Qué son las *Fracture Liaison Services* (FLS)?

Las unidades FLS son un **modelo multidisciplinar** de atención al paciente, que de forma coordinada, asume la responsabilidad de **identificar, tratar y apoyar a los pacientes con fracturas por fragilidad**, interviniendo de forma adecuada sobre cada paciente, reduciendo así, la probabilidad de que sufran otra fractura.

Comparación de los pacientes evaluados para osteoporosis con o sin unidad FLS:



*Especialista: traumatólogo, reumatólogo, geriatra, rehabilitador, radiólogo...

La coordinación entre hospital y atención primaria es clave ¹

- ✓ Ayuda a la identificación y seguimiento de los pacientes
- ✓ Mejora la adherencia al tratamiento



El abordaje integral del paciente hace posible la prevención de nuevas fracturas ²

- La enfermera tiene un papel primordial con respecto a la OP
 - Prevención, detección, manejo y prevención de fracturas
- Podemos hacer prevención en la población general a través de la educación para la salud
 - Educación desde la infancia
 - Educación en cualquier puesto de trabajo
- Dieta, ejercicio y abandono de hábitos tóxicos son útiles como herramientas de prevención y tratamiento de la OP
- Debemos promover la adherencia terapéutica
 - Objetivo del tratamiento
 - Uso correcto de los fármacos
- Prevenir fracturas :
 - Prevenir caídas
 - Abordaje integral del paciente
 - Coordinación entre atención primaria y especializada



¡Muchas gracias por su atención!