

Manteniéndose Firme: Prevención y Tratamiento de la Osteoporosis



Introducción

Propósito

El propósito de este taller es educar a mujeres que recientemente fueron diagnosticadas con, o están en riesgo de sufrir de osteoporosis, sobre esta enfermedad. La información administrada en este taller ayudará a las participantes a entender más todo lo referente a la osteoporosis, sus factores de riesgo, diagnóstico, y tratamiento. También ayudará a las participantes a aprender a prevenir la enfermedad o, para aquellas que ya han sido diagnosticadas, a vivir con la enfermedad y mantener una buena calidad de vida. En definitiva, esta información ayudará a las mujeres a manejar mejor la prevención y/o tratamiento de esta enfermedad, y ayudará a equiparlas y darles los medios para poder comunicarse con su personal médico.

Público

El tipo de público que este taller quiere alcanzar son las mujeres (1) que están en riesgo de desarrollar la osteoporosis—típicamente las que ya hayan pasado por la menopausia, y (2) aquellas que recientemente fueron diagnosticadas con osteoporosis. El número de participantes en cada taller variará en cada lugar. Habrán sugerencias durante esta guía en cuanto a cómo adaptar el material para grupos más grandes o más pequeños.

Objetivo Principal del Taller

El objetivo es ayudar a mujeres que tienen osteoporosis o que están en riesgo a (1) conocer los factores de riesgo y síntomas de la osteoporosis, y (2) trabajar en conjunto con el personal médico a prevenir y tratar la enfermedad, y así mantenerse independientes y libres de fracturas.

Objetivos Adicionales

Cada parte de esta guía contiene los objetivos de aprendizaje para cada sección del taller. Los objetivos son muy específicos en cuanto a lo que las participantes deben saber o podrán hacer al final de cada sección.

Para una mujer, el riesgo de sufrir una fractura de cadera por osteoporosis es igual al riesgo combinado de desarrollar cáncer de seno, matriz y ovarios.

Preparándose para el Taller

Antes de dirigir el taller, usted necesitará hacer lo siguiente:

- **Elegir una fecha y un horario.** Considere coordinarlo junto con otros eventos en que su público participaría.
- **Asegure un lugar.** A continuación encontrará los requerimientos de espacio.
- **Promueva el taller.** A continuación encontrará los consejos de cómo hacer correr la voz sobre el taller.
- **Haga copias del formulario de la encuesta.** Quizás quiera esperar hasta saber cuánta gente participará del taller.

Promoviendo el Taller

Hacer correr la voz

Piense cómo quiere usted que su público se entere sobre el taller. Diferentes técnicas promocionales funcionarán en diferentes comunidades de maneras distintas, asique use su experiencia o la experiencia de otros en su comunidad para determinar cuáles son los lugares disponibles para promocionar, y qué es lo que más atraerá a la gente a su taller. A continuación encontrará algunas ideas que le ayudarán a comenzar:

- **Prepare un volante.** Anuncie el lugar del taller, fecha y horario, y la información para registrarse. Un poster promocional se puede bajar de la página www.agingresearch.org.
- **Distribuya el volante.** Entregue o envíe el volante a varias organizaciones que mantienen contacto regularmente con mujeres en riesgo de osteoporosis, como ser:
 - Centros comunitarios y YMCAs
www.ymca.net O (800) 872-9622
 - Centros de Ancianos
 - Bibliotecas públicas
 - Sociedad de Sombreros Rojos
www.redhatsociety.com O (714) 738-0001

- Agencias locales o estatales para ancianos o gente mayor
- Oficinas locales del Consejo Nacional de La Raza
www.nclr.org

También podría enviar o exhibir volantes en organizaciones más grandes de la comunidad, como ser:

- Organizaciones religiosas
- Pizarras de anuncios comunitarios (en bibliotecas, escuelas, supermercados)
- Hospitales
- Oficinas de médicos y centros comunitarios de la salud
- **Haga publicidad.** Muchos periódicos tienen una sección con listas de seminarios locales. Contáctese con su periódico local para remitir la información de su taller. También puede difundir la información de su taller a través de anuncios de servicio público en la radio local.
- **Hable con gente.** *No hay sustitución para el contacto personal.* Cada vez que sea posible, trate de tener contacto personal con aquellos que sean los más probables de enviar participantes a su taller.

Registrar Participantes

Decida si va a necesitar registrar gente por adelantado o no. Si registra por adelantado, podría ayudarle a planear mejor el taller. Asegúrese de proporcionar el nombre de un contacto, número de teléfono, y dirección de correo electrónico en todos los anuncios.

Logísticas del Taller

Tiempo

Este taller debe durar aproximadamente una hora.

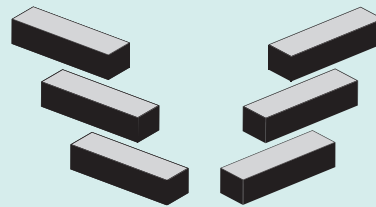
Nota para el líder: Este taller está lleno de información y recursos. Para poder abarcar todo el material, usted necesitará administrar muy bien su tiempo. Asegure a las participantes que habrá tiempo suficiente para compartir historias y conversar luego del taller.

Requerimientos de Espacio y Acomodación de la Sala

Los requerimientos de espacio varían dependiendo del tamaño del grupo. Preferiblemente, cada participante tendrá un asiento alrededor de una mesa para que puedan tomar nota y participar en las partes escritas del taller.

Si se utilizan mesas redondas, arréguelas de manera tal que una mesa no esté inmediatamente adelante de la otra. Si se utilizan mesas rectangulares, arréguelas de la primer forma que aparece en las ilustraciones a continuación para un grupo más grande, y en forma de U para un grupo mas pequeño (menos de 15 personas).

Para un grupo más grande



Para un grupo más pequeño (en forma de U)



Materiales y Lista de Equipos Necesarios

- Guía para Líderes
- DVD con video y diapositivas para proyectar la presentación (disponibles en www.agingresearch.org)
- Folletos para las participantes
- Formularios de la encuesta para las participantes (al final de la Guía para Líderes)
- Proyector LCD
- Computadora portátil Y/O aparato de DVD
- Pantalla
- Mesa O podio (para los líderes); mesas y sillas para las participantes
- Bloque de hojas descartables y marcadores O pizarrón y tizas O pizarra blanca electrónica y marcadores
- Lapiceras O lápices
- Indicador

Después del Taller

Cuando termine el taller, por favor tómese unos minutos para completar y enviar el formulario con la encuesta para los líderes. Sus comentarios nos ayudarán a asesorar mejor a ustedes y a otros líderes de otros talleres en el futuro. El formulario ya tiene pago el envío—simplemente complételo, dóblelo, y envíelo por correo.

Programa del Día

		Objetivos de Aprendizaje	Actividades y Notas
:00	Bienvenida y Presentaciones (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer a las participantes. • Comprender el tema que se cubrirá durante el taller. • Comprender el impacto que tiene la osteoporosis en la calidad de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • El líder presenta el taller, describe qué temas cubrirá, y da la información logística necesaria como ser dónde se encuentran los baños. • Si el grupo tiene menos de 12 personas, las participantes se presentan solas. • El líder presenta la información/los puntos importantes del impacto de la osteoporosis sobre la salud. • El líder declara la importancia de tomar la iniciativa en hablar con el personal médico sobre la osteoporosis.
:05	Factores de Riesgo y Primeras Señales de Advertencia (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Haga una lista de los factores de riesgo de la osteoporosis. • Sepa qué preguntarle al personal médico sobre su riesgo de osteoporosis. • Sepa cuándo debe pedir una prueba de base de la densidad de los huesos. 	<ul style="list-style-type: none"> • El líder presenta la información sobre los factores de riesgo. • El líder presenta las preguntas que se deben hacer sobre el riesgo de la osteoporosis.
:20	Diagnóstico (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Explique lo que es la prueba de la densidad de los huesos y en qué consiste. • Comprenda con qué frecuencia se hace la prueba de la densidad de los huesos. • Interprete los resultados de una prueba de la densidad de los huesos. 	<ul style="list-style-type: none"> • El líder presenta la información sobre las pruebas de la densidad de los huesos. • Las participantes tienen la oportunidad de hacer preguntas sobre las diferentes pruebas para la osteoporosis.
:30	Opciones de Tratamiento (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Describa los diferentes tipos de tratamientos: nutrición, modificaciones en su estilo de vida, medicamentos, y terapias alternativas. • Sepa estar siempre al tanto de los adelantos tanto en los tratamientos tradicionales como en los alternativos. 	<ul style="list-style-type: none"> • El líder presenta información sobre las opciones de tratamiento y sobre cómo estar al tanto de los nuevos adelantos. • Algunas preguntas posibles son: "Qué opciones de tratamiento cree que podrían funcionar en usted? Cuáles presentan alguna barrera para usted, y por qué?"
:45	Viviendo con Osteoporosis (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Sepa cómo comunicarse con su personal médico sobre las preguntas que tenga durante su tratamiento. • Identifique los pasos que debe tomar para continuar su tratamiento y mantener su independencia. • Identifique las maneras de modificar su entorno para minimizar tropiezos y caídas. 	<ul style="list-style-type: none"> • El líder enfatiza la importancia de continuar con la prevención o el tratamiento, y la comunicación con el personal médico durante el tratamiento. • Mire el DVD. • Las participantes crean un plan de acción para tomar medidas preventivas, iniciar el tratamiento, y/o continuar con el plan de tratamiento existente. • Las participantes discuten los planes de acción en pares o en pequeños grupos.
:55	Conclusión y Evaluaciones (5 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> • Las participantes y los líderes del taller completan las evaluaciones.
1:00	Final del Taller		

Guión del Taller

Bienvenida y Presentaciones (5 minutos)

- Objetivos:**
- Conocer a las participantes.
 - Comprender el tema que se cubrirá durante el taller.
 - Comprender el impacto que tiene la osteoporosis en la calidad de vida.

Nota para el Líder: *Llegue al lugar por lo menos 30 minutos antes del horario de comienzo para familiarizarse con la sala y el edificio, específicamente:*

- *Luces e interruptor de las luces*
- *Ubicación de la mesa para el líder o el podio*
- *Controles de la temperatura*
- *Equipo audiovisual*
- *Arreglo de las sillas y mesas para las participantes*
- *Ubicación de las salidas de emergencia y los baños*

BIENVENIDA de las participantes al taller. Si hay menos de 12 personas usted debe hacer que se presenten ellas mismas al resto del grupo. Preste atención al tiempo, que no pasen más de 3 o 4 minutos.

- DIGA:**
- Gracias por acompañarnos hoy.
 - La osteoporosis es una enfermedad que puede tener un inmenso impacto en su calidad de vida.
 - Las fracturas de los huesos, que pueden ocurrir como resultado de la enfermedad, pueden limitar su habilidad de vivir independientemente.
 - Pero esta enfermedad se puede prevenir y, si llega a tenerla, se puede tratar.
 - Es muy importante que usted aprenda sobre la enfermedad y discuta sus factores de riesgo y tratamiento con su personal médico.
 - Por eso estamos aquí hoy.
 - Antes de comenzar, presentémonos.

INDIQUE la información logística como el programa del día, dónde se encuentran los baños y las salidas de emergencia, etc.

Factores de Riesgo y Primeras Señales de Advertencia (15 minutos)

- Objetivos:**
- Haga una lista de los factores de riesgo de la osteoporosis.
 - Sepa qué preguntarle al personal médico sobre su riesgo de osteoporosis.
 - Sepa cuándo debe pedir una prueba de base de la densidad de los huesos.

PREGUNTE: • ¿Alguien me puede decir qué es la osteoporosis?

SOLICITE respuestas.

MUESTRE la diapositiva #1.

DIGA:

- La osteoporosis también es conocida como la “enfermedad porosa de los huesos,” porque cuando usted tiene la enfermedad, sus huesos no son tan sólidos o densos como deberían ser para sostenerla en sus tareas diarias.

MUESTRE las diapositivas #2 y #3.

- Cuando una persona tiene osteoporosis, un tropiezo o una caída que normalmente no causaría un daño serio puede causar una fractura en un hueso porque los huesos no están lo suficientemente fuertes para soportar el exceso de estrés.
- Las fracturas de los huesos, que ocurren comúnmente en las caderas, muñecas, y columna vertebral, son serias porque:
 - Cuando envejecemos, nuestro cuerpo tarda más tiempo en curar una fractura de hueso.
 - Las fracturas de hueso limitan nuestra habilidad de caminar y nuestra independencia.
 - También pueden empeorar cualquier condición crónica que usted tenga, y causar un decaimiento físico como la falta de aire y movimientos limitados.
 - Las fracturas de cadera casi siempre necesitan hospitalización y cirugía mayor.
 - Las fracturas de la columna pueden ser una fuente de dolor crónico y desfiguración.
 - La fractura, y la cirugía para repararla, pueden causar complicaciones que atenten contra la vida como por ejemplo los coágulos sanguíneos.
 - Finalmente, todas estas limitaciones físicas pueden llevar a la depresión.

Factores de Riesgo

- DIGA:**
- Muchas personas no saben que tienen osteoporosis hasta que se fracturan un hueso.
 - Pero hay maneras de averiguar si usted tiene la enfermedad, o si está en riesgo, antes de que esto ocurra.

- PREGUNTE:**
- ¿Qué factores aumentan sus posibilidades de desarrollar osteoporosis?

SOLICITE respuestas.

MUESTRE la diapositiva #4.

- DIGA:**
- Los factores de riesgo de la osteoporosis incluyen:
 - Edad avanzada. Entre otras cosas, los niveles de sangre de las hormonas protectoras (como el estrógeno en las mujeres y la testosterona en los hombres) disminuyen a medida que envejecemos. Por eso las mujeres que ya hayan pasado por la menopausia están a mayor riesgo que las que no pasaron por ella todavía.
 - Antecedentes personales de fracturas de huesos, especialmente después de los 50 años de edad. (Ésta también puede ser una señal de peligro de osteoporosis).
 - Familiares con antecedentes de osteoporosis.
 - Dieta baja en calcio y/o vitamina D.
 - Estilo de vida inactivo.
 - Uso de ciertos medicamentos, como los corticoesteroidales, quimioterapia, y anticonvulsivos.
 - Fumar.

- Consumir alcohol en exceso.
- Ser mujer, aunque los hombres también pueden desarrollar la enfermedad.
- Ser blanca o asiática, aunque las hispanoamericanas y afroamericanas también tienen un riesgo significativo.
- Condiciones digestivas, como las enfermedades de Crohn y de Celiac, que impiden la digestión del calcio y la vitamina D. Los medicamentos para la acidez también pueden impedir la digestión del calcio.

Preguntándole a su Personal Médico sobre su Riesgo

DIGA:

- Es importante hablar con su personal médico sobre estos factores de riesgo.
- Su personal médico podría tener una mejor idea de cuáles son los factores de riesgo más significativos para usted.
- Aunque él/ella no saque el tema de la osteoporosis, usted debe hacerlo. Porque la osteoporosis es “silenciosa” y usted no sentirá síntomas, tanto el personal médico como los pacientes pueden subestimar la importancia de esta conversación.
- Aquí hay algunas preguntas que usted puede hacer:
 - ¿Basada en mi historia médica, estilo de vida, y antecedentes familiares, estoy en riesgo de osteoporosis?
 - ¿Alguno de los medicamentos que tomo ahora, o que tomé en el pasado, me ponen en riesgo de perder densidad en los huesos?
 - ¿Estoy consumiendo suficiente calcio? Prepárese para describir cuánto calcio usted consume por medio de su dieta diaria y suplementos vitamínicos.
 - ¿Estoy consumiendo suficiente vitamina D? Prepárese para describir cuánta vitamina D usted consume por medio de la exposición a la luz del sol y de suplementos vitamínicos.
 - ¿Cuánta actividad física debo hacer?
 - ¿Qué límites debo imponerme en cuanto al consumo de alcohol o cigarillo?

Cuándo Pedir la Prueba de la Densidad de los Huesos

MUESTRE las diapositivas #5 y #6.

DIGA:

- Cuantos más factores de riesgo usted tenga, más importante será para usted que monitoree la densidad de sus huesos.
- Si usted es una mujer de más de 65 años de edad, usted probablemente deba hacerse la prueba para la osteoporosis.
- Si usted tiene otros factores de riesgo de osteoporosis, considere hacerse una prueba de la densidad de los huesos a los 60 años de edad.
- Su personal médico quizás no piense en recomendarle una prueba de la densidad de los huesos, pero si usted cree que está en riesgo de desarrollar osteoporosis, usted debe pedir hacérsela.
- La prueba le mostrará a usted y a su personal médico cuál es la densidad de sus huesos, y le dará una base para medir la pérdida de densidad de los huesos en un futuro, y también le enseñará con qué rapidez o lentitud usted está perdiendo densidad en sus huesos.
- Ahora hablemos sobre la prueba de la densidad de los huesos.

Diagnóstico (10 minutos)

- Objetivos:**
- Explique lo que es la prueba de la densidad de los huesos y en qué consiste.
 - Comprenda con qué frecuencia se hace la prueba de la densidad de los huesos.
 - Interprete los resultados de una prueba de la densidad de los huesos.

PREGUNTE: • ¿Cuántas de ustedes se han hecho una prueba de la densidad de los huesos?

SOLICITE respuestas.

Lo que es la Prueba de la Densidad de los Huesos

- DIGA:**
- La prueba de la densidad de los huesos, o densitometría, se realiza para ver si usted tiene osteoporosis o si está en riesgo de la enfermedad.
 - Utiliza rayos X para medir cuánto calcio y otros minerales en los huesos (contenido mineral de los huesos) tiene en un segmento de un hueso.
 - Cuanto más alto es el contenido mineral del hueso, más densos usted tiene sus huesos. Cuanto más densos tiene usted sus huesos, más fuertes están y tienen menos posibilidad de fracturarse.
 - Ésta prueba NO es igual a una exploración de los huesos, que es una prueba para encontrar anomalías en el hueso, y requiere una inyección antes de realizarlo.

Cómo se Realiza la Prueba

MUESTRE la diapositiva #7.

- DIGA:**
- Las pruebas de la densidad de los huesos son fáciles de hacer y no son dolorosas.
 - No se necesita ninguna preparación por adelantado.
 - La prueba se hace en los huesos que son más propensos a sufrir fracturas. Se utilizan diferentes máquinas dependiendo en los huesos que se necesitan analizar.
 - Para su espalda y caderas, se utilizan “dispositivos centrales”. Hay dos tipos de dispositivos centrales:
 - Exploración de DXA. Ésta es la prueba preferida para diagnosticar la osteoporosis. Para esta prueba, usted se recuesta sobre una superficie acolchada mientras un dispositivo parecido a un brazo pasa sobre usted sin tocarla. Esto dura 15 minutos. Es la prueba más comunmente utilizada para analizar y monitorear la osteoporosis.
 - Exploración cuantitativa CT. Éste es un tipo de exploración computarizada. Para esta prueba, usted se recuesta en una superficie movable que atraviesa un área larga como un túnel donde se toman imágenes. Ésto dura unos 20 minutos. Ésta prueba la expone a más radiación y es más cara que la DXA.
 - Para otras partes de su cuerpo, se pueden utilizar unos “dispositivos periféricos”.
 - Éstas son máquinas más pequeñas y a veces se pueden encontrar en las farmacias.
 - Es mejor hacerse estas pruebas a no hacerse ninguna, pero no son tan buenas en cuanto a evaluar los riesgos de fracturas de huesos como los dispositivos centrales.

- Ésto es porque la pérdida de la densidad de los huesos puede ocurrir antes en la columna vertebral y en las caderas que en las extremidades, pero esta prueba no puede medir eso.
- A veces, si esta prueba da resultados de baja densidad en los huesos, el personal médico le dirá que se haga una exploración DXA para confirmar el diagnóstico.
- No todos los planes de seguros médicos cubren las pruebas de la densidad de los huesos, por lo tanto pregúntele a su compañía de seguro médico sobre su cobertura.
- Medicare paga por las pruebas iniciales de la densidad de los huesos si usted:
 - Ya pasó por la menopausia o tiene una deficiencia hormonal y está en riesgo de osteoporosis;
 - Tiene hiperparatiroidismo primario;
 - Tiene ciertas anomalías en la columna vertebral que podrían indicar una fractura;
 - Está con terapia corticoesteroidal a largo plazo, como la cortisona; o
 - Está siendo monitoreada para ver cómo reacciona a los medicamentos para la osteoporosis.
- Es recomendable que se repita la prueba cada dos años, excepto en las personas con alto riesgo de ciertas condiciones que deban hacérselas más seguido.

Interpretando los Resultados de las Pruebas

DIGA:

- Los resultados de las pruebas de la densidad de los huesos se reportan con dos números: conteos-T y conteos-Z.
- Su conteo-T es el número de unidades por arriba o por debajo de la densidad de los huesos de una persona joven y saludable de su mismo género. Los conteos varían según las razas pero una manera generalizada de interpretar sus conteos es:
 - Si su conteo es más alto que -1, la densidad de sus huesos es normal. Usted deberá repetir la prueba entre 2 a 5 años, dependiendo de sus factores de riesgo.
 - Si su conteo es entre -1 y -2.5, usted está en riesgo de osteoporosis y necesita tomar medidas preventivas.
 - Si su conteo es menor que -2.5, usted tiene osteoporosis. Discuta las opciones de tratamiento con su personal médico. El objetivo del tratamiento es prevenir futuras pérdidas.
- Los conteos-Z se utilizan para determinar si hay algo inusual que causa su pérdida de densidad. Éste conteo se utiliza con menos frecuencia en mujeres que ya pasaron por la menopausia y en hombres mayores pero se utiliza en mujeres que todavía no pasaron por la menopausia y en hombres jóvenes.

PREGUNTE: ¿Tienen alguna pregunta sobre las pruebas de la densidad de los huesos?

SOLICITE respuestas y estimule una corta discusión.

Opciones de Tratamiento (15 minutos)

- Objetivos:**
- Describa los diferentes tipos de tratamientos: nutrición, modificaciones en su estilo de vida, medicamentos, y terapias alternativas.
 - Sepa estar siempre al tanto de los adelantos tanto en los tratamientos tradicionales como en los alternativos.

- DIGA:**
- Existen varias elecciones en cuanto a la prevención y tratamiento de la osteoporosis: nutrición, modificaciones en el estilo de vida, medicamentos, y terapias alternativas.
 - Hablemos primero sobre la nutrición.

Nutrición

- PREGUNTE:**
- ¿Cuál es la mayor recomendación sobre la nutrición para las personas en riesgo, o que estén viviendo con osteoporosis?

SOLICITE respuestas.

MUESTRE las diapositivas #8 y #9.

- DIGA:**
- El calcio es lo más importante que usted debe agregar en su dieta.
 - Cuando usted consume suficiente calcio, su cuerpo no necesita quitarle el calcio a sus huesos, y sus huesos pueden conservar el calcio que necesitan para estar fuertes.
 - Usted puede obtener calcio por medio de su dieta, suplementos vitamínicos, o comidas fortificadas con calcio (como el jugo de naranja). Visite el sitio en internet de la Fundación Internacional de la Osteoporosis en www.iofbonehealth.org para averiguar cuánto calcio usted obtiene y para aprender sobre las comidas que son ricas en calcio y encontrar recetas.
 - Si usted es mayor de 50 años, necesita unos 1200 mg de calcio por día. Si usted toma algún suplemento de calcio, es mejor tomarlo con las comidas en vez de todo en una sola dosis. Su cuerpo puede digerir el calcio más eficazmente si lo toma tres veces al día.

MUESTRE las diapositivas #10 y #11.

- DIGA:**
- Hay algo más que usted puede hacer para ayudar a su cuerpo a utilizar el calcio que le da—consume más vitamina D, ya sea por medio de los rayos del sol o por suplementos vitamínicos.
 - La vitamina D es la “llave” que abre la “puerta” y que permite que el calcio deje sus intestinos y viaje por su sangre.
 - Usted puede obtener vitamina D exponiéndose al sol por 15 minutos sin una crema protectora en sus manos, brazos y cara, de tres a cuatro veces por semana. Sin embargo, ésto no es posible en los climas del norte durante el invierno, y la exposición al sol es un riesgo para el cáncer de la piel—asique mida los beneficios y los riesgos.
 - Cuando no pueda tomar sol, usted puede obtener vitamina D a través de suplementos. También se puede encontrar vitamina D en la leche fortificada, en las yemas de huevo, en el hígado, y en los pescados de agua salada.

- Los adultos mayores necesitan 800-1,000 unidades por día.
- Usted no necesita consumir más que esto a menos que tenga una condición médica como la enfermedad de Chron's. En ese caso, quizás necesite consumir más.

Estilo de Vida

DIGA:

- Además de los cambios en su dieta, hay otros cambios en el estilo de vida que usted puede hacer.
- Primero, si usted fuma, debe dejar de fumar ya mismo. Es lo mejor que usted puede hacer para su salud en general. Si usted fuma, aumenta su riesgo de osteoporosis y hace que a su cuerpo le sea más difícil absorber calcio.
- Segundo, disminuya el consumo del alcohol. El exceso de consumo de alcohol le hace difícil a su cuerpo absorber calcio y utilizar la vitamina D como corresponde. Hable con su médico acerca de cuánto alcohol es demasiado.
- Tercero, manténgase activa. Haga ejercicios—donde sus huesos aguanten el peso del cuerpo o con aparatos (como levantar pesas, aeróbicos, bailar, y subir escaleras) ya que éstos fortalecen los huesos.
 - TODO ejercicio fortalece sus músculos, y cuando su cuerpo está fuerte, usted está más estable y es menos probable que caiga y se fracture un hueso.
 - Si hace ejercicios al aire libre, usted puede obtener vitamina D al mismo tiempo que se fortalece!
 - Hasta aquellos que tienen osteoporosis pueden hacer ejercicios. Hay programas como el de la Fundación Nacional de la Osteoporosis llamado "Boning Up" que ayudan mucho. Ya sea que usted tenga osteoporosis o no, hable con su personal médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios.

Medicamentos

MUESTRE la diapositiva #12.

DIGA:

- Existen varias clases de medicamentos que pueden prevenir y tratar la osteoporosis.
- Una clase de medicamento son los bisfosfonatos:
 - Alendronato (conocido a la venta como Fosamax®), se puede tomar una píldora una vez al día o por semana. También está disponible en forma oral líquida.
 - Ibandronato (conocido a la venta como Boniva®), se puede tomar una píldora una vez al mes. También está disponible como terapia intravenosa, y se inyecta cada tres meses.
 - Risedronato (conocido a la venta como Actonel®), se puede tomar una píldora todos los días, semanalmente, dos veces al mes, o mensualmente.
 - Ácido Zoledrónico (Reclast®) se inyecta en la vena una vez al año.
- El estrógeno y la terapia hormonal pueden ser tomados a diario, dos veces por semana, o semanalmente.
- Otra clase de medicamento, el raloxifeno (conocido a la venta como Evista®), es un receptor selectivo molecular de estrógeno (SERM por sus siglas en inglés) que se toma en forma de píldora una vez por día.

- La calcitonina, (conocida a la venta como Fortical® y Miacalcin®) es una hormona que se puede inyectar o aplicar diariamente por medio de un rociador nasal.
- El teriparatido (Forteo®) es una hormona paratiroidal que se administra uno mismo a diario por medio de una inyección por no más de 24 meses.
- La mayoría de estos medicamentos también se recetan en conjunto con calcio y suplementos de vitamina D para obtener máximos beneficios.
- Todos estos medicamentos tiene posibles efectos secundarios y riesgos—algunos hasta severos—asique asegúrese de discutir cada uno de ellos con su personal médico.
- Es bueno tener opciones para la prevención y para el tratamiento, pero al mismo tiempo puede ser un poco abrumador. Hable con su personal médico sobre qué medicamento, si necesita alguno, es el indicado para usted.

Terapias Alternativas

DIGA:

- Hay personas que usan hierbas y otras terapias alternativas para tratar su osteoporosis.
- Es importante estar al tanto y comprender que esas hierbas no están ni aprobadas ni reguladas por la FDA (Administración de Alimentos y Drogas), y que no hay evidencias contundentes que demuestren que esas hierbas dan resultado.
- Algunas hierbas que se utilizan son el cohosh negro, el árbol casto, la cola de caballo, y la avena.
- La mayoría de los expertos médicos son bastante cuidadosos en cuanto a estas terapias que no son aprobadas. Ninguna de ellas ha demostrado que proveen beneficios y algunas hasta podrían ser peligrosas.
- Recuerde que las hierbas son medicamentos, y que no siempre son inofensivas. Pueden reaccionar con otros medicamentos asique SIEMPRE dígame a su personal médico qué suplementos y hierbas usted está tomando.
- La medicina tradicional china a veces se usa para prevenir la osteoporosis.
- La acupuntura puede formar parte de esta rutina.
- Los doctores que practican la medicina china también utilizan muchas de las hierbas que recién mencionamos, y otras más.
- Un aspecto importante de la medicina china que puede ayudar a todos es la rutina de ejercicios conocida como Tai Chi, que aumenta la fuerza, el balance, y la flexibilidad. Ésto ayuda a prevenir caídas y las fracturas que pueden ocurrir como resultado.

Viviendo con Osteoporosis (10 minutos)

- Objetivos:**
- Sepa cómo comunicarse con su personal médico sobre las preguntas que tenga durante su tratamiento.
 - Identifique los pasos que debe tomar para continuar su tratamiento y mantener su independencia.
 - Identifique las maneras de modificar su entorno para minimizar tropiezos y caídas.

- DIGA:**
- Debido a que la osteoporosis es una enfermedad silenciosa y usted no sentirá síntomas, es fácil olvidarse de su plan de tratamiento y dejar de tomar los medicamentos.
 - Ésto es especialmente cierto si tiene efectos secundarios de algún medicamento, o si tiene alguna otra condición de la cuál se está cuidando. Muchos pacientes abandonan el tratamiento después de un año, pero lleva varios años recibir el beneficio total del tratamiento—en cuanto a la reducción de fracturas.
 - Sin embargo, es muy importante mantener el tratamiento así usted puede continuar su vida libre de fracturas, lo que puede limitar su independencia y plantear un riesgo significativo a su vida.
 - Si usted tiene algunas preocupaciones durante el tratamiento, o está experimentando efectos secundarios debido a los medicamentos, hable con su personal médico sobre ésto antes de decidir abandonar y dejar de tomar los medicamentos. Haga que su personal médico chequee los medicamentos que está tomando cada año, y la densidad de sus huesos cada dos años.

MUESTRE la diapositiva #13.

- DIGA:**
- Si usted tiene osteoporosis, algo importante que usted puede hacer es reducir las posibilidades de caerse.
 - Las siguientes maneras son importantes y podrían ayudarle:
 - Haga que su casa sea lo más “a prueba de caídas” posible. Ésto parece obvio, pero es importante para reducir sus posibilidades de caerse. Si usted no se cae, no pondrá una presión innecesaria en sus huesos.
 - Asegúrese de tener barandillas donde sea necesario.
 - Asegúrese de tener suficiente luz en todas las habitaciones, especialmente a la noche.
 - Pídale ayuda a un amigo para identificar algunos posibles peligros en su casa, y resuélvalos.
 - Usted también puede reducir su riesgo de caerse cuidándose a usted mismo.
 - Manténgase fuerte y flexible.
 - Use zapatos que le ofrezcan soporte y sean cómodos para caminar.
 - Hágase chequear la vista y mantenga la prescripción de los anteojos al día. Use anteojos de sol cuando sea necesario.
 - Pregúntele a su personal médico si alguno de los medicamentos que está tomando pueden causar mareos.

MUESTRE las diapositivas #14 y #15.

- DIGA:**
- Ahora observaremos un video que les dará una idea de cómo una persona con osteoporosis puede manejar su condición y vivir una vida plena y saludable.

MIRE el video.

Si el tiempo lo permite, **PREGUNTE:**

- ¿Qué le sorprendió o llamó la atención al ver el video?

ANIME a las participantes a tomarse unos minutos para crear un plan de acción personalizado para la prevención o tratamiento. Si hay tiempo extra, haga que discutan sus planes en pequeños grupos.

Conclusión y Evaluaciones (5 minutos)

- DIGA:**
- Por favor tómese unos minutos para completar una breve evaluación.
 - Sus comentarios ayudarán a asegurarnos que el taller es provechoso para otras mujeres como usted.
 - Usted puede dejar la evaluación completa en su silla (o en la mesa).
 - Gracias por su participación.

Evaluación del Taller

Por favor marque el grado que corresponda en cada actividad teniendo en cuenta cuánto pondrá en práctica de lo que aprendió hoy.

Por favor use la siguiente escala del 1 al 5:

1 = Para nada 2 = Algo 3 = Moderadamente 4 = Mucho 5 = Extremadamente mucho

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Factores de riesgo y las primeras señales de advertencia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Diagnóstico/prueba de la densidad de los huesos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Opciones de tratamiento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Viviendo con osteoporosis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. ¿Cuán efectivo fue el taller de hoy en general? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. ¿Qué sugerencias tiene para mejorar? | | | | | |

7. ¿Qué comentarios o sugerencias tiene para el líder del taller?

Gracias por sus comentarios.

