

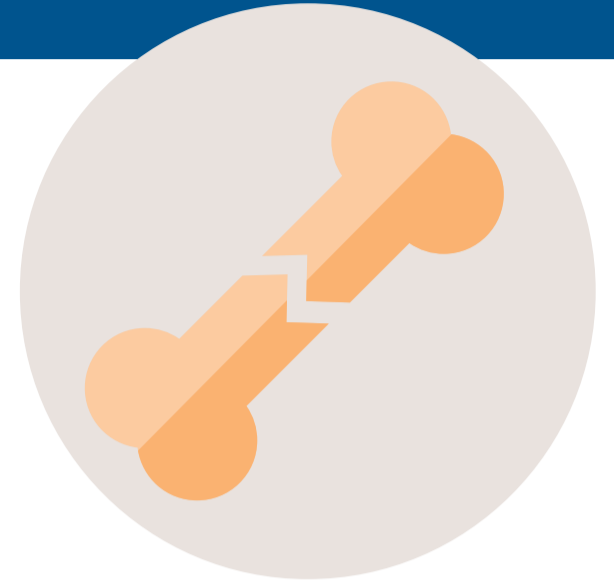


CAMPANYA DE MILLORA DEL TRACTAMENT

QUÈ SÓN ELS BIFOSFONATS?

L'OSTEOPOROSI

És una malaltia que fa que els ossos es debilitin i es tornin més propensos a fracturar-se. Les persones que tenen osteoporosi es trenquen freqüentment els ossos del maluc, la columna i el canell.



Els bifosfonats són el tipus de medicament més comú per tractar l'osteoporosi i són **Alendronat, Etidronat, Ibandronat i Risedronat**.

En general són segurs i ben tolerats però poden ocasionar efectes secundaris si s'utilitzen durant un llarg període de temps, com per exemple:

- ▶ **Molèsties estomacals.** És important seguir les normes d'administració per evitar-les.
- ▶ **Problemes a la mandíbula.** En ocasions, poden provocar osteonecrosi mandibular: provoca dolor, inflamació o infecció a la mandíbula. Les extraccions dentàries, n'augmenten el risc.
- ▶ **Fractures de fèmur atípiques.** Poc freqüent.

DURANT QUANT TEMPS HE DE PRENDRE'N?

- ▶ En general es prenen **de 3 a 5 anys**.
- ▶ Transcorregut aquest període, el teu metge pot recomanar-te que els suspenguis, especialment si el risc de fractura és baix. Això es determina segons la densitat òssia, l'edat i els antecedents de fractura.
- ▶ Si el risc de fractura augmenta en el futur, es pot reprendre el tractament.

CONSELLS PER EVITAR FRACTURES

INTENTA

Cuida l'alimentació:

És important una aportació adequada de calci (llet, iogurt, formatge) i vitamina D (peix, ou).

Fes exercici regularment: caminar, nedar, ballar, pujar i baixar escales, etc.

Pren el sol amb moderació.

EVITA

Les caigudes:

Grada't la vista, ves amb compte de no entrebancar-te, encén el llum si t'aixeques a la nit, utilitza plat de dutxa millor que la banyera, tingues precaució amb els medicaments que produeixen somnolència, etc.

El tabac i la ingesta d'alcohol.