

# Salut

## Campanya de millora del tractament

**L'**ús de medicaments de forma continuada i durant períodes llargs de temps, exigeix una avaluació acurada per part dels metges, amb la finalitat de garantir el millor balanç benefici-risc per a cada pacient. És fonamental conèixer la raó de la indicació clínica a llarg termini, l'aparició d'efectes adversos, l'existència d'interaccions amb altres medicaments, si hi ha resolució de símptomes o bé si la resposta és inadequada.

En aquest sentit i emmarcat dins la Campanya de Millora del Tractament que estem duent a terme aquest any, aquest darrer trimestre ens centrem en els medicaments que s'utilitzen per tractar l'osteoporosi, concretament els bifosfonats.

### Què és 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.

### Què són els bifosfonats?

Els bifosfonats són el tipus de medicament més comú per tractar l'osteoporosi i tenen com a objectiu evitar les fractures. Inclouen l'alendronat, l'etidronat, l'ibandronat i el risedronat.

En general són segurs i ben tolerats però poden ocasionar efectes secundaris relacionats amb el seu ús a llarg termini, com per exemple:

- Molèsties estomacals. És important seguir les normes d'administració per evitar aquestes molèsties: ingerir els comprimits sencers amb un got d'aigua de mineralització dèbil, separat dels àpats (6h després de l'últim menjar i ½ h abans d'esmorzar), restar incorporats mentre es traga el comprimit i no estirar-se en els 30 minuts següents a l'administració.

- Problemes a la mandíbula. En ocasions, poc freqüent, poden provocar osteonecrosi mandibular: malaltia òssia que provoca dolor, inflamació o infecció a la mandíbula. Els procediments dentals invasius, com les extraccions, augmenten el risc.

- Fractures de fèmur. El tractament a llarg termini s'ha associat a aquest tipus de fractura de fèmur, poc freqüent.

No obstant, per la majoria de pacients amb un alt risc de fractura, els beneficis del tractament superen els riscos.

### Durant quant de temps cal prendre bifosfonats per l'osteoporosi?

Els bifosfonats s'acumulen en l'os amb un efecte protector que pot persistir després de suspendre aquest medicament, la qual cosa fa que sigui raonable considerar un descans en el tractament.

En general es prenen durant 3 a 5 anys. Llavors, el metge valorarà els factors de risc de cada persona per determinar si es beneficiarà o no de seguir prenent aquest medicament o d'altres per l'osteoporosi.

La majoria de persones no obtenen cap benefici addicional per prevenir fractures després d'haver rebut bifosfonats per via oral durant més de 5 anys. Per aquest motiu i possiblement, per evitar els efectes adversos a llarg plaç, el metge pot recomanar suspendre el tractament, 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, és possible que el metge suggereixi reprendre el tractament amb bifosfonats o amb algun altre medicament per l'osteoporosi.



Montse Cols

## 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.**