

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

# MAL DE ALZHEIMER, DEMENCIA & SALUD ÓSEA

WorldOsteoporosisDay  
October 20

LOVE YOUR  
BONES

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



# ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una afección en la que los huesos se tornan más delgados y frágiles, por lo que es más probable que se quiebren (fracturen).

A menudo los huesos se ven afectados como resultado del cáncer y su tratamiento. Si usted tiene cáncer y ha recibido tratamientos oncológicos, es importante que sepa que tiene un riesgo aumentado de sufrir osteoporosis y fracturas relacionadas. Como las fracturas por fragilidad a menudo causan discapacidad prolongada, dolor y deterioro de la calidad de vida, se deben tomar medidas tempranas para mantener la salud ósea y reducir el riesgo de fracturas.

## ¿QUÉ ES EL MAL DE ALZHEIMER?

## ¿POR QUÉ LAS PERSONAS CON MAL DE ALZHEIMER Y DEMENCIA TIENEN MAYOR RIESGO DE FRACTURAS?



El mal de Alzheimer es la forma más habitual de la demencia, un término general para referirse a la pérdida de memoria y otras capacidades cognitivas suficientemente grave para interferir con la vida diaria. Los síntomas suelen desarrollarse lentamente y empeoran con el tiempo, llegando al punto de interferir con las tareas cotidianas. El mal de Alzheimer representa entre el 60% y el 80% de los casos de demencia.

Las personas con demencia tienen hasta tres veces más probabilidades de sufrir una fractura de cadera que los adultos mayores cognitivamente sanos. Después de una fractura de cadera, tienen menos probabilidades de recuperar su estado funcional previo, y es más probable que necesiten ser institucionalizados. Además:

- Aunque las personas con demencia sufren más caídas y más fracturas, además de tener una mortalidad posfractura más alta que quienes no tienen demencia, no se evalúan suficientemente sus factores de riesgo de caídas y es menos probable que reciban tratamiento para la osteoporosis.
- En los pacientes que sufren caídas y fracturas, hay una alta prevalencia de demencia y deterioro cognitivo; sin embargo, no se les hace una valoración cognitiva de rutina y, en consecuencia, frecuentemente se pierde la oportunidad de diagnosticar una demencia.
- Los pacientes con mal de Alzheimer pueden presentar más habitualmente un índice de masa corporal (IMC) bajo, pérdida de peso, masa muscular disminuida, deficiencias nutricionales y tendencia a caerse de costado, lo que explicaría el riesgo aumentado de fracturas de cadera.

## ESTRATEGIAS PARA PROTEGER LA SALUD ÓSEA EN PERSONAS CON DEMENCIA

Quienes cuidan a personas con demencia deben conocer estas estrategias clave para ayudar a prevenir y tratar la osteoporosis y reducir el riesgo de caídas:

### PEDIR UNA EVALUACIÓN DEL ESTADO DE LA SALUD ÓSEA

Asegúrese de que un médico realice una evaluación de la salud ósea, que probablemente incluirá una valoración del riesgo (ej. FRAX) y, según la edad o el nivel de riesgo de cada individuo, una DXA (absorciometría de rayos X de energía dual) para medir la densidad mineral ósea. Además de la demencia, puede que haya otros factores de riesgo (por ejemplo, una fractura previa o antecedentes familiares de osteoporosis) que aumenten todavía más el riesgo de osteoporosis y fracturas.

### MANTENER UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA Y UN PESO CORPORAL NORMAL

Una dieta sana y equilibrada debe incluir suficientes proteínas y abundantes frutas y vegetales. Esto ayudará a garantizar un aporte adecuado de los numerosos micronutrientes distintos que también contribuyen a la salud ósea. Es importante mantener un peso corporal normal. Tanto la obesidad como —especialmente— un peso inferior al normal tienen un impacto negativo en los huesos y en el riesgo de caídas y fracturas.

### ALENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTAS PERSONAS

La salud ósea se beneficia de ejercicios regulares de sostenimiento de peso y fortalecimiento muscular, como caminar, subir escaleras y entrenar con pesas. Si es posible, se recomiendan treinta minutos de ejercicio al día.

### ASEGURAR SUFICIENTE VITAMINA D

La vitamina D es necesaria para absorber el calcio. La mayor parte de nuestra vitamina D se obtiene mediante la exposición de la piel a la luz solar. Solo un pequeño grupo de alimentos (p. ej., pescados aceitosos, yema de huevo, hígado) son naturalmente ricos en vitamina D y, en algunos países, la margarina, la leche y los cereales para el desayuno vienen fortificados con esta vitamina. Es posible que un profesional de la salud tenga que recetarle suplementos adicionales para garantizar un aporte suficiente de vitamina D. La Fundación Internacional de Osteoporosis recomienda tomar un suplemento de vitamina D a una dosis de 800–1000 UI/día a partir de los 60 años de edad. Se ha demostrado que la

suplementación con vitamina D a estos niveles reduce el riesgo de caídas y fracturas.

### PREVENIR LAS CAÍDAS

Si los huesos son débiles, se pueden producir fracturas por resbalones menores o caídas desde la propia altura. En los pacientes con mal de Alzheimer, varios factores adicionales aumentan el riesgo de caídas, entre ellos: medicamentos, marcha deficiente, deambulación errática y agitación. Es fundamental conocer estos riesgos y tomar medidas para convertir el hogar o los ambientes institucionales en lugares a prueba de caídas. Esto incluye una iluminación adecuada, barras de sujeción en los baños, barandales y calzado antideslizante, entre otras medidas.

### GARANTIZAR UNA DIETA SANA CON ALTO CONTENIDO DE CALCIO

Las mujeres de 19 a 50 años deberían consumir 1000 miligramos (mg) de calcio al día mientras que las mujeres mayores de 50 años deben aumentar la ingesta hasta alrededor de 1200 a 1500 mg diarios. Si se garantiza que las personas con demencia consuman alimentos con alto contenido de calcio, debería ser posible alcanzar estos objetivos. No obstante, si la dieta sola no proporciona el aporte recomendado, es posible que un médico tenga que recetar un suplemento de calcio.

### CUMPLIR CON LA MEDICACIÓN RECETADA

Según los resultados de la evaluación de salud ósea —que determinará cuán frágiles son los huesos de una persona y cuán alto es su riesgo de fracturas—, el médico podrá recomendar un tratamiento farmacológico para proteger los huesos de posibles fracturas. Existen diferentes tratamientos eficaces que pueden reducir considerablemente el riesgo de sufrir una fractura.

### EVITAR EL TABAQUISMO Y EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

Existe un vínculo entre la pérdida de hueso y el cigarrillo o el consumo excesivo de alcohol. Dejar de fumar puede reducir el riesgo de osteoporosis. También es beneficioso limitar el consumo de alcohol a no más de dos unidades al día.

La visión de la IOF es un mundo sin fracturas por fragilidad en el que la movilidad saludable sea una realidad para todos.

*Demuestre su apoyo, firme la Carta Global de Pacientes de la IOF en*

**[www.iofglobalpatientcharter.org](http://www.iofglobalpatientcharter.org)**

### Acerca de la IOF

La Fundación Internacional de Osteoporosis (International Osteoporosis Foundation, IOF) es la organización no gubernamental más grande del mundo dedicada a la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la osteoporosis y las enfermedades musculoesqueléticas relacionadas. Los integrantes de la IOF —incluidos comités de investigadores científicos, además de 240 sociedades médicas, de investigación y de pacientes de 99 lugares— trabajan juntos para lograr que la prevención de fracturas y la movilidad saludable sean una prioridad en la atención médica mundial. <http://www.iofbonehealth.org> <http://www.facebook.com/iofbonehealth> @iofbonehealth

### Acerca de Alzheimer's Disease International (ADI)

ADI es la federación internacional compuesta por 85 asociaciones de todo el mundo dedicadas al mal de Alzheimer, que mantiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud. La visión de ADI es una mejor calidad de vida para las personas con demencia y sus familias en todo el mundo. ADI cree que la clave para ganar la batalla contra la demencia radica en una combinación única de soluciones globales y conocimiento local. Por ende, trabaja localmente empoderando asociaciones dedicadas al Alzheimer para promover y ofrecer atención y apoyo a personas con demencia y sus cuidadores, y, a la vez, trabaja a nivel global para enfocar la atención en la demencia y hace campaña para lograr cambios en las políticas gubernamentales. Para obtener más información, visite [www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk).

#### International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland •  
T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01  
[info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

**#LoveYourBones**

WorldOsteoporosisDay  
October 20

LOVE YOUR  
BONES