Recomendaciones para pacientes con osteoporosis en los tiempos de Covid-19

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Miércoles, 01 Abril 2020 15:27
Escrito por: Sofia
Visitas: 10780

Por la Fundación Internacional de Osteoporosis - IOF

A medida que Covid-19 continúa propagándose, la IOF brindó algunas recomendaciones para pacientes con osteoporosis.

Deberíamos tener en cuenta que los adultos mayores y las personas que tienen ciertas afecciones médicas crónicas, como diabetes o enfermedad pulmonar, cardíaca o renal, tienen un mayor riesgo de complicaciones y más graves de la enfermedad pulmonar Covid-19. Se recomienda mantenerse a salvo, tomando las precauciones necesarias según lo recomendado por las autoridades sanitarias de su país. El sitio web de la Organización Mundial de la Salud proporciones información importante sobre cómo protegerse https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

Es importante brindar tranquilidad a los pacientes con osteoporosis, y a aquellos que toman medicamentos para tratarla, ya que tener osteoporosis no aumenta el riesgo de contraer coronavirus o de tener complicaciones graves.

Sin embargo, ahora más que nunca, mantenerse libre de fracturas es fundamental para cualquier persona con osteoporosis. Los sistemas de atención médica están saturados y las recomendaciones generales son tratar de evitar de hospitales y consultorios médicos a menos que sea absolutamente necesario. **Por lo tanto la prevención de caídas es vital: recomendemos a nuestros pacientes las pautas necesarias para que el entorno de su hogar esté libre de obstáculos.**

Otro consejo importante para nuestros pacientes es que no deben interrumpir ningún tratamiento que le hayan recetado para la osteoporosis.

Debemos ser claros con respecto a los retrasos en la toma, infusiones o aplicaciones de los medicamentos para la osteoporosis. Si al paciente le correspondía por calendario una infusión de bifosfonatos EV (zoledronato o ibandronato) y se cancela, o no se encuentra bien para recibirlo, o simplemente no quiere salir de su hogar, un retraso temporal no tendrá un efecto a largo plazo en su salud ósea ya que estos medicamentos, por su mecanismo de acción, permanecen depositados en el hueso de 12 a 24 meses.

Si estaba recibiendo teriparatide, debe seguir aplicándoselo a diario. En caso de no poder hacerlo, recordar que, por su mecanismo de acción, la ganancia inducida por teriparatide se perderá. Se deberá evaluar el tiempo que el paciente estará imposibilitado para recibirlo. En caso de ser prolongado y según el estado general del paciente, se debería

Phoca PDF

contemplar el agregado de un bifosfonato, los cuales demostraron preservar la masa ósea ganada con teriparatide.

Si está recibiendo denosumab, es importante que su próxima inyección no se demore más de cuatro semanas, que los beneficios desaparecen rápidamente y podría aumentar el riesgo de fracturas. Asegúrese de tener contacto con el paciente y reprogramar la aplicación de la siguiente dosis lo antes posibles.

Es importante aclarar que si bien denosumab es un anticuerpo monoclonal, y su uso está relacionado con el aumento de riesgo de algunos tipos de infecciones, no se describió hasta el momento aumento del riesgo en relación a Covid-19.

Si el paciente está recibiendo un tratamiento por vía oral (bifosfonatos, calcio y/o vitamina D) y no se siente bien o se quedó sin medicamentos, deberá reanudar su dosis habitual tan pronto como se sienta lo suficientemente bien nuevamente o pueda acceder a los fármacos que estaba recibiendo.

En estos momentos de confinamiento, muchos pacientes dejarán de exponerse al sol, con lo cual es fundamental asegurarse que el paciente siga recibiendo su aporte de vitamina D. Además de las acciones clásicas de la vitamina D sobre el hueso y el músculo previniendo caídas, puede reducir el riesgo de infecciones virales de varias maneras. En primer lugar, las concentraciones más altas de 25(OH)D reducen el riesgo de muchas enfermedades crónicas, como algunos cánceres, enfermedades cardiovasculares, infecciones crónicas del tracto respiratorio, diabetes mellitus e hipertensión. En segundo lugar, la vitamina D reduce el riesgo de infecciones respiratorias a través de tres mecanismos: manteniendo uniones celulares estrechas, induciendo la fabricación de catelicidas y defensinas, y disminuyendo la producción de citoquinas proinflamatorias por el sistema inmunitario innato, reduciendo así el riesgo de neumonía. Los ensayos observacionales y de su suplementación han mostrado que concentraciones más altas de 25(OH)D están asociadas con un menor riesgo de dengue, hepatitis B y C, infecciones por herpes, virus de inmunodeficiencia humana, gripe, infecciones por el virus sincitial respiratorio y neumonía. Por lo tanto, niveles adecuados de vitamina D podrían proporcionar una protección modesta para las poblaciones vulnerables.

Otras recomendaciones que podemos darle a nuestros pacientes con osteoporosis son:

- Asegurarse de seguir una dieta bien balanceada con suficiente calcio y proteínas.

Phoca PDF

- Intentar hacer algún ejercicio diario que sea efectivo para sus huesos y músculos, pero a su vez que sea seguro para su osteoporosis, especialmente, si tiene fracturas vertebrales.
- Evitar cantidades excesivas de alcohol.
- Evitar fumar.
- Evitar largos períodos de estar sentado, si es posible, para ayudar a que sus músculos se mantengan saludables.

Mantengamos a nuestros pacientes seguros y libres de fracturas en este momento tan especial en que muchos de ellos son más vulnerables al impacto de este virus global.

CONTENIDOS RELACIONADOS

1. ¿Sabías que 1 de cada 3 personas mayores a 65 años sufre una caída por año, y la gran mayoría ocurre en el hogar?
2. Zoledronato para la prevención de la pérdida ósea en mujeres que suspenden el tratamiento con denosumab

Phoca PDF