

# PARE

NA PRIMEIRA



FAÇA ACOM QUE A SUA  
**PRIMEIRA FRATURA**  
SEJA A SUA ÚLTIMA

# O QUE É A OSTEOPOROSE?

A osteoporose é uma doença na qual os ossos ficam mais frágeis e fracos, levando a um aumento do risco de fraturas. Pessoas com osteoporose podem sofrer uma fratura até mesmo após uma pequena pancada ou queda da própria altura durante as atividades do dia a dia.

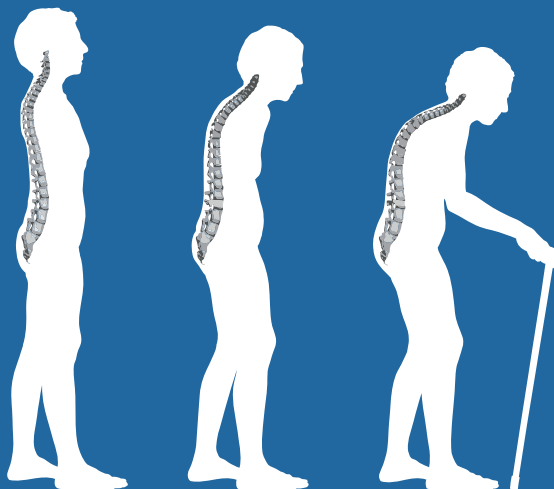
A osteoporose não apresenta sinais ou sintomas até uma fratura acontecer — por esse motivo, ela é frequentemente chamada de “doença silenciosa”.

As fraturas devidas à osteoporose ocorrem mais comumente nas vértebras (coluna), pulsos e quadril, e podem resultar em dor severa, incapacidade significativa e até mesmo morte.

*osso normal*



*osso osteoporótico*



## UMA DOENÇA COMUM

Estima-se que a cada três segundos ocorra uma fratura osteoporótica em algum lugar do planeta.

Após os cinquenta anos de idade, uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens sofrerão pelo menos uma fratura no resto das suas vidas.

Em mulheres acima dos 45 anos, a osteoporose é responsável por mais dias de internação do que qualquer outra doença, incluindo diabetes, infarto do miocárdio e câncer de mama.

# AS FRATURAS POR *não são* FRAGILIDADE *acidentes*

Todos os anos milhões de adultos idosos sofrerão uma fratura de quadril crítica causada por uma simples queda. Outros milhões sofrerão fraturas da coluna, pulso, ombros e pélvis. Estas fraturas não são acidentes! É provável que a causa indireta seja a osteoporose.



IMAGEM  
CORTESIA DA  
NBHA (EUA) DA  
SUA CAMPANHA  
2MILLION2MANY

# UMA FRATURA

## LEVA A OUTRA

- Uma pessoa que sofreu uma fratura osteoporótica tem duas vezes mais chance de sofrer outra fratura no futuro se a osteoporose não for diagnosticada ou tratada.
- Aproximadamente metade de todas as pessoas que sofreram uma fratura osteoporótica sofrerá outra, com o risco de novas fraturas aumentando continuamente a cada nova ocorrência.
- Uma em quatro mulheres que tem uma nova fratura de coluna sofrerá outra em um ano.

# *Há motivo* DE PREOCUPAÇÃO?

As consequências de uma fratura devida à osteoporose podem ser extremamente graves:



**qualidade  
de vida**

Dor crônica, imobilidade, e incapacidade a longo prazo, muitas vezes levando à perda de qualidade de vida e de independência.

Entre 20-24% das pessoas que tiveram uma fratura de quadril morrem no período de um ano após a fratura, e fraturas de coluna também são associadas ao aumento do risco de morte.


**20-24%**  
**MORREM**



Sobreviventes de fraturas de quadril muitas vezes sofrem perda de função e independência, 40% com incapacidade de andar sozinho e 60% necessitando assistência um ano após a fratura. No ano seguinte a uma fratura de quadril, 33% vão para clínicas de repouso ou ficam completamente dependentes, representando um ônus para os familiares que podem necessitar tornarem-se cuidadores de seus entes queridos.

As fraturas são um ônus enorme para o sistema de saúde e para os contribuintes, causando despesas diretas de milhões de dólares e resultando na necessidade de cuidados de saúde a domicílio por longo prazo.





ESTA É  
A PRIMEIRA FRATURA  
DA GEORGETTE.  
FELIZMENTE, RECEBEU  
TESTES PRÁ OSTEOPOROSE  
E RECEBERÁ OS CUIDADOS  
NECESSÁRIOS PARA  
REDUZIR A PROBABILIDADE  
DE FUTURAS  
FRATURAS.



# *As fraturas são* **SINAIS DE ALERTA**

Quase metade dos pacientes que são tratados em hospitais por uma fratura de quadril tem algum tipo de fratura prévia.

**Aquela primeira fratura foi um sinal de alerta!** Deveria ter sido avaliada de forma imediata e, se indicado, realizar controle e tratamento para osteoporose.

Infelizmente, a realidade é que a maioria dos hospitais e clínicas falha na investigação daquela primeira fratura, deixando os pacientes sujeitos a um futuro de sofrimento e enfraquecimento. Não é oferecida avaliação e/ou tratamento de osteoporose para mais de 80% dos pacientes de fratura, apesar de existirem medicamentos eficazes que podem reduzir significativamente o risco de fratura em 30 a 70%.

# SOFREU UMA FRATURA? FAÇA O TESTE!

Se você tem 50 anos ou mais e sofreu uma fratura, você deve pedir ao seu médico uma avaliação clínica que inclua o exame de densidade mineral óssea e, se disponível em seu país, uma investigação de risco de fratura com a calculadora FRAX® (Ferramenta de avaliação de risco de fraturas da OMS). Baseado nos resultados, seu médico poderá fazer recomendações sobre o que você pode fazer para reduzir a possibilidade de ter fraturas no futuro.

*Faça o*  
**TESTE DA IOF PARA  
DETERMINAR O RISCO DE  
OSTEOPOROSE NUM MINUTO**  
em **[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)**  
para saber se você está  
potencialmente em risco e  
converse sobre a saúde de seus  
ossos com seu médico.

# EVITE A PRIMEIRA FRATURA CONHEÇA SEUS FATORES DE RISCO

Mesmo se você não teve uma fratura você deve **conhecer os outros fatores** que podem colocar você em alto risco de osteoporose e fraturas por fragilidade. Estes incluem:

- **perda de 3 cm de altura**
- **menopausa precoce** (ANTES DOS 45 ANOS)
- **tratamento prolongado com glucocorticoides** (PREDNISONA OU PREDNISOLONA) **de 3 meses ou mais**
- **doenças digestivas tais como a doença de Crohn ou doença celíaca**
- **histórico familiar de osteoporose**
- **artrite reumatoide**
- **hipogonadismo primário/secundário em homens**
- **estar abaixo do peso** (ÍNDICE DE MASSA CORPORAL MENOR QUE 19 KG/M<sup>2</sup>)
- **fatores de estilo de vida negativos como cigarro, ingestão excessiva de álcool, pouca atividade física e baixos níveis de cálcio e vitamina D**



**Dia Mundial DA Osteoporose**  
20outubro

AME OS SEUS  
**OSSOS**



Para mais informações sobre osteoporose, consulte sua organização local médica ou de pacientes de osteoporose - pode encontrar uma lista em **[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)**.

Informação também está disponível no site do Dia Mundial da Osteoporose, **[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)**.

**International Osteoporosis Foundation** rue Juste-Olivier, 9 • 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)**

©2012 **International Osteoporosis Foundation** • DESIGN **Gilberto D Lontro IOF**