

# ¿Te preocupa la osteoporosis? Conócela INFORMACIÓN SOBRE MEDICAMENTOS

## CUANDO SE PRODUCEN OLVIDOS EN LA TOMA DE LA MEDICACIÓN...

- Cuando se está en tratamiento con un **bisfosfonato semanal** y se olvida tomar una pastilla, esta se administrará la mañana siguiente al día en que se haya dado cuenta del olvido. Hecho esto, se volverá a la rutina anterior, tomando las pastillas el día de la semana elegido inicialmente. Si las pastillas se toman **mensualmente**, se actuará de la misma forma, salvo en el caso de que se caiga en la cuenta del olvido la última semana del mes. En tal caso, se esperará a la toma del mes siguiente. Nunca se deben tomar dos pastillas el mismo día, ni la misma semana.
- En los **demás tratamientos**, cuando se olvide una dosis, se tomará en cuanto se recuerde y se continuará con la pauta habitual.
- **Nunca** se deben tomar **dosis dobles** para compensar una dosis olvidada.



- Esta es una información ofrecida por su farmacéutico.
- Es un profesional a su servicio.
- Pídale consejo siempre que lo necesite.

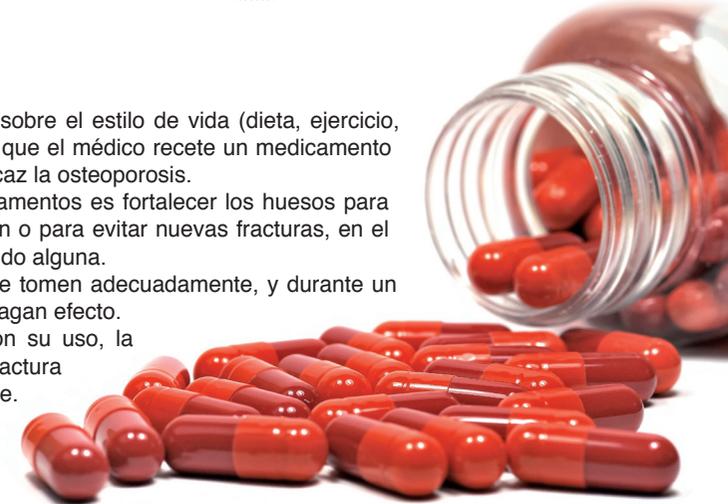


COLEGIO OFICIAL  
DE FARMACÉUTICOS  
DE NAVARRA

*Lilly*  
Respuestas que importan.

SELLO DE LA FARMACIA

Además de tomar medidas sobre el estilo de vida (dieta, ejercicio, riesgo de caída), es posible que el médico recete un medicamento para tratar de forma más eficaz la osteoporosis. La finalidad de estos medicamentos es fortalecer los huesos para impedir que estos se rompan o para evitar nuevas fracturas, en el caso de que ya se haya sufrido alguna. Son eficaces siempre que se tomen adecuadamente, y durante un tiempo suficiente para que hagan efecto. Se ha comprobado que, con su uso, la posibilidad de sufrir una fractura disminuye considerablemente. Los **fármacos disponibles** hoy en día para tratar la osteoporosis son:



### Bisfosfonatos:

Esta es la denominación de un grupo de medicamentos (alendronato, risedronato, ibandronato, etc.), que se presentan en forma de pastillas para tomar, sobre todo, semanal o mensualmente.

Funcionan frenando la destrucción del hueso, y son eficaces, disminuyendo el riesgo de fractura de cadera y vértebras.

- Deben administrarse en ayunas, sin masticar ni disolver en la boca, ayudándose de un vaso grande de agua del grifo que permita tragar la pastilla entera.
- Es importante no tumbarse después de la toma para que el medicamento no retorne hacia la parte superior del tubo digestivo y la irrite, así como esperar entre media hora y una hora antes de tomar el desayuno.
- No se administrarán otros medicamentos a la vez.

Si se olvidó tomar alguna pastilla, esta se administrará la mañana siguiente al día en que se ha recordado, y se volverá a la rutina anterior, tomando las pastillas el día de la semana elegido inicialmente.

Si las pastillas se toman mensualmente, se hará lo mismo, salvo que se compruebe el olvido en la última semana del mes. En este caso, se esperará a la toma habitual del mes siguiente.

**Nombres comerciales:** Fosamax®, Alendrocare®, Bifoal®, Calbion®, Fosavance®, Adrovanse®, Acrel®, Actonel®, Bonviva®, Bondenza®.

**Medicamentos genéricos:** Ácido alendrónico EFG, Alendrogyn EFG, Alendrofarm EFG, Adelan EFG, Alenvir EFG, Lefosan EFG, Semandrol EFG, Risedronato semanal EFG, Miosen EFG, Risemyl EFG.

### Raloxifeno:

Es un medicamento que actúa de forma semejante a una hormona femenina, cuyo efecto se produce solo sobre el hueso y no sobre los órganos femeninos. Esto quiere decir que frena la destrucción del hueso, sin producir reglas ni otros síntomas propios de las hormonas femeninas.

Se presenta en forma de pastillas para tomar una vez al día, con o sin alimentos. Es recomendable tomarlo a la misma hora todos los días, para evitar olvidos.

**Nombres comerciales:** Optruma®, Evista®, Raloxifeno EFG.

### Ranelato de estroncio:

Este medicamento actúa a través de dos mecanismos que se complementan, ya que, por un lado, retrasa la destrucción de hueso y por otro, estimula su formación.

Se presenta en forma de sobres que contienen un polvo para disolver en un vaso de agua y tomarlo inmediatamente después de la preparación.

El momento preferible para la toma es por la noche, justo antes de irse a la cama. Como los alimentos disminuyen su efecto, se recomienda que entre la cena y la toma del fármaco pasen, al menos, 2 horas.

**Nombres comerciales:** Protelos®, Osseor®

### Hormonas paratiroideas:

Actúan como la hormona paratiroidea natural, que interviene en la regulación de los niveles de calcio en el organismo. Su administración diaria estimula la formación de hueso nuevo. Se presentan en una jeringa precargada, parecida a un bolígrafo, que facilita la autoadministración de una inyección diaria preferiblemente a la misma hora.

**Nombres comerciales:** Forsteo®, Preotact®

### Denosumab:

Es un anticuerpo monoclonal que actúa específicamente sobre las células que destruyen el hueso. Su administración en inyección subcutánea, una vez cada seis meses, se indica a mujeres con alto riesgo de fractura, para prevenir nuevas fracturas de columna y cadera.

**Nombres comerciales:** Prolia®

### Otros tratamientos:

**Calcitonina nasal, terapia hormonal sustitutiva (THS).** Su uso es mucho menos frecuente. La calcitonina se considera menos potente que otros tratamientos, mientras el uso de la terapia hormonal se limita a un breve periodo de tiempo tras la menopausia, cuando los síntomas propios de esta etapa resultan incómodos.



- Todos los medicamentos citados deben tomarse a largo plazo, y es preciso ser constante en la toma para que sean eficaces.
- Todos necesitan un aporte suficiente de calcio y vitamina D, por lo que es probable que el médico recete también suplementos de este tipo.
- Todos tienen características distintas, por lo que es interesante utilizar el más adecuado para la situación y el estilo de vida de la persona afectada.

Si existe disconformidad con el tratamiento utilizado, se producen olvidos frecuentes en la toma del medicamento o se tiene la intención de dejar de tomarlo, es recomendable acudir al médico para valorar otras opciones de tratamiento.



## ALGUNOS TRUCOS PARA FACILITAR LA TOMA DE LA MEDICACIÓN

Cuando el medicamento debe tomarse una vez a la semana o al mes, existen algunos trucos para recordar el día de la toma.

- Marcar en un calendario y/o en una agenda el día escogido.
- Hacer coincidir el día de la toma con una fecha fácil de recordar: el primer día de cada mes, el primer domingo de cada mes, el día de cobro de la nómina o pensión...
- Si se maneja un teléfono móvil, aprender a utilizar las alarmas, ya que resultan muy útiles para recordar el día de la toma.
- Comentar a familiares, amigos o allegados el día elegido para la toma, con el fin de que ayuden a recordarlo.
- En los días de toma del bisfosfonato, desarrollar una rutina que minimice la incomodidad de no poder comer nada antes o después de la toma y tener que permanecer de pie. Por ejemplo, tomar la pastilla nada más levantarse por la mañana y, después, darse una ducha, asearse y vestirse para “hacer tiempo” hasta el desayuno.
- Cuando el medicamento no presenta requisitos concretos en cuanto a horario de la toma o interacción con los alimentos o bebidas, tomarlo siempre a la misma hora facilita el cumplimiento.