



BIFOSFONATS I OSTEOPOROSIS

QUÈ SÓN ELS BIFOSFONATS?

Són medicaments eficaços i en general segurs utilitzats per a la reducció del risc de fractura, especialment en pacients que han presentat fractures prèvies.

Els fàrmacs més coneguts són l'àcid alendrònic, l'àcid risedrònic, l'àcid ibandrònic i l'àcid zoledrònic, entre d'altres.

QUAN ELS HE DE DEIXAR?

Els bifosfonats s'acumulen en l'os i es va alliberant gradualment durant mesos o anys, amb un efecte protector i antifractura, que pot persistir després de suspendre els medicaments, Per tant és recomanable:

NO utilitzar més de 5 anys



Quan el metge consideri que els **riscos són superiors als beneficis** com:

- **Esofagitis** (inflamació o irritació de l'esòfag que és el tub que va des de la part posterior de la boca fins a l'estómac)
- **Osteonecrosis dels maxil·lars** (les cèl·lules de la mandíbula comencen a morir i això provoca que les lesions de les genives siguin de difícil cicatrització)
- **Augment del risc de fractures femorals atípiques i de maluc.**

Donem als bifosfonats, VACANCES TERAPÈUTIQUES!!!

PREVENIR LES CAIGUDES ÉS LA MILLOR MANERA D'EVITAR FRACTURES

RECOMANACIONS PER GARANTIR LA SALUT DELS NOSTRES OSSOS

- **DIETA AMB APORT DE CALCI**



- **ESTIL DE VIDA SALUDABLE**



- **REVISAR LA VISTA**



- **FACI SERVIR LES ULLERES**



- **EVITI TENIR PER CASA ELEMENTS QUE PUGUIN PROVOCAR UNA CAIGUDA (catifes)**

