

## RECOMENDACIONES PARA LA OSTEOPOROSIS DURANTE EL CONFINAMIENTO

Desde la Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (SEIOMM) queremos transmitir un mensaje de tranquilidad a las personas con osteoporosis y a quienes toman medicamentos para su tratamiento, y recordar que la osteoporosis no aumenta el riesgo de contraer coronavirus ni de tener complicaciones graves.

Le instamos a mantenerse a salvo, tomando las precauciones necesarias según lo recomendado por las autoridades sanitarias. Sin embargo, ahora más que nunca, mantenerse libre de fracturas es fundamental para cualquier persona con osteoporosis. Los sistemas de atención médica están desbordados y piden a los pacientes que eviten acudir a los hospitales y consultorios médicos a menos que sea absolutamente necesario.

Por estos motivos le hacemos las siguientes recomendaciones:

- Prevenir caídas es vital: asegúrese de que el entorno de su hogar esté libre de obstáculos.
- No interrumpa ningún tratamiento para la osteoporosis (incluidos los suplementos de calcio y vitamina D) que le hayan recetado y hable con su médico si tiene alguna inquietud.
- Si mientras se mantienen las medidas de confinamiento decretadas por el Gobierno le preocupa visitar el consultorio de su médico u hospital, o necesita que le suministren una receta, intente concertar una cita telefónica.
- Mantenga actualizada la receta electrónica, renovándola cuando sea necesario (en algunos lugares se ha prorrogado su validez de forma automática).
- Conserve el contacto con familiares y amigos por teléfono, correo electrónico o internet para sentirse acompañado y arropado.
- No dude en solicitar el apoyo que necesita para que le hagan la compra, le vayan a la farmacia por las medicinas u otros recados.
- Si la cita de su médico para la administración de su tratamiento para la osteoporosis se cancela o no se encuentra bien para tomar su medicamento, un retraso temporal en la medicación no tendrá un efecto a largo plazo en su salud ósea. Sin embargo, si está tomando algunos tratamientos, es importante que su próxima toma no se demore más de cuatro semanas, ya que los beneficios desaparecen rápidamente. Asegúrese de contactar con su médico y reprogramar la dosis lo antes posible para mantener los beneficios del tratamiento. Si no se siente bien y por este motivo suspende el tratamiento, no olvide reanudar su dosis habitual tan pronto como mejore o consulte por teléfono con su médico, que le dará las indicaciones oportunas al respecto, pero no abandone el tratamiento por su voluntad.
- Los medicamentos más ensayados en el tratamiento del coronavirus (COVID-19) no han demostrado tener interacciones con medicamentos para tratar la osteoporosis. Por tanto, las personas infectadas que han superado esta situación deberían volver al tratamiento tan pronto como sea posible.