5 y 6 de marzo 2025

#ARTICULANDO25

Salud en movimiento

Comité Olímpico Español, Madrid

V CONGRESO ARTICULANDO EL DEPORTE

DATOS PRELIMINARES DEL CONSENSO MULTIDISCIPLINARIO DELPHI SOBRE EL MANEJO DE PACIENTES CON OSTEOPENIA

Palabras clave: osteopenia, osteoporosis, fracturas por fragilidad, pacientes, multidisciplinar, consenso Delphi

J.L. Baquero*[1], N. Martinez[1], D. Baquero[1], J. Verges[1] y Grupo de Trabajo

[1]Osteoarthritis Foundation International (OAFI)

* rsc@oafifoundation.com

INTRODUCCIÓN

En España, más de 3,5 millones de personas están diagnosticadas de osteoporosis (OP)[1], mientras que un número aún mayor presenta osteopenia (OPN), fase previa a esta condición. La prevalencia es mayor en mujeres y la OP y la OPN a menudo pasan desapercibidas hasta que se produce una fractura[1]. De hecho, **el 80% de las pacientes que sufren una fractura por fragilidad no habían sido diagnosticadas previamente[2]**, correspondiendo cerca de la mitad a un estadio de OPN[3]. **En España se produce 1 fractura por fragilidad cada 2 minutos[1]**, lo que puede ser dramático pues el 20-30% de los pacientes fallecen en el primer año[4] y el **60% de quienes sufren una fractura de cadera no recupera su calidad de vida previa[5]**.

Siendo la mujer atleta una población especialmente vulnerable a la OPN[6], lo consideramos de especial interés.

OBJETIVOS

- Principal: Lograr un **acuerdo multidisciplinar entre pacientes y profesionales** para el diagnóstico y el abordaje de la OPN.
- Secundarios:
  - Estructurar un consenso multidisciplinar como decálogo.
  - Revalidar los factores de riesgo modificables o no.
  - Acordar el abordaje farmacológico y no farmacológico.

METODOLOGÍA

OAFI ha promovido este proyecto, debido al abordaje irregular de la OPN y sus graves consecuencias, creando un **grupo de trabajo multidisciplinar** designados desde las organizaciones de pacientes y científicas relacionadas con esta patología. Con el **aval científico de la SECA** se ha seguido el **método Delphi** para alcanzar un consenso multidisciplinar, tras **dos rondas** llevadas a cabo de forma **telemática** en último semestre de 2024.

RESULTADOS

Se constituyó un **grupo de trabajo de 45 expertos**, designados por las 22 organizaciones de pacientes, médicos, enfermeras, farmacéuticos y gestores de la sanidad (Organizaciones implicadas: OAFI, AECOSAR, FAECAP, GTESER, RNFC, SEAUS, SECA, SEDISA, SEEGG, SEEN, SEFAC, SEFAR, SEFYNC, SEGO, SEIOMM, SEMDOR, SEMEG, SEMERGEN, SEMG, SEMI, SIBOMM y SOCFIC).

Se alcanzó **consenso en las 75 variables analizadas**, siendo concluyente en 56, de las cuales 13 estaban relacionadas con aspectos generales, 10 de las 18 relativas al diagnóstico y 33 de las 44 relativas al tratamiento.

Las principales recomendaciones destacan la **importancia de las modificaciones del estilo de vida,** incluyendo el estudio de los factores de riesgo en el individuo, siguiendo una nutrición adecuada, prevención de caídas, ejercicio físico apropiado, control del peso, dejar de fumar y beber alcohol o reducir al menos su daño.

CONCLUSIÓN

El estudio concluye que el **manejo clínico actual se centra en el diagnóstico de la OP,** sin considerar apenas la OPN.

Se propone un **decálogo con recomendaciones generales**, relacionadas con el diagnóstico y con el tratamiento para **mejorar el manejo de los pacientes con OPN** (Figura 1).

1. La alta y creciente prevalencia, junto con la gravedad de la osteoporosis y sus consecuencias, la convierten en un problema significativo de salud pública.
2. El diagnóstico precoz y la prevención, tanto de la osteoporosis como de la osteopenia, son cruciales, basándose en la identificación y evaluación de los factores de riesgo de la patología y fractura.
3. En su abordaje es imprescindible un enfoque multidisciplinario protocolizado, que incluya la participación activa de pacientes y profesionales, con el fin de ralentizar la evolución de la enfermedad y mejorar la calidad de vida.
4. Apoyamos el papel activo del paciente como copartícipe en la toma compartida de decisiones sobre su tratamiento y seguimiento.
5. Es esencial establecer un registro y un sistema de seguimiento que promueva la mejora continua en la gestión de la osteoporosis y reduzca las fracturas.
6. Se precisan guías informativas tanto para la población general como para los profesionales de la salud, así como planes de acción para la prevención, el tratamiento y el acompañamiento efectivo.
7. Es fundamental cambiar el enfoque de la atención hacia la persona en su totalidad y no solo hacia la enfermedad, adoptando un enfoque holístico que considere las comorbilidades y tratamientos concomitantes.
8. El tratamiento debe basarse en la estratificación del riesgo de fractura de cada paciente, con osteoporosis u osteopenia, con un seguimiento constante de la adherencia, eficacia y ajustes progresivos de la medicación según sea necesario.
9. Se deben implementar estrategias para minimizar el impacto de los factores de riesgo no modificables y reducir los modificables, proporcionando el apoyo personalizado desde el sistema sanitario.
10. Es fundamental promover un estilo de vida saludable que incluya una nutrición adecuada, la prevención de caídas, la práctica regular de ejercicio físico y el control del peso. Además, es importante prevenir el tabaquismo, la cesación tabáquica o reducir el daño asociado, así como controlar el consumo de alcohol.

Figura 1. Decálogo final sobre el abordaje de la osteopenia

1. Gómez Navarro, R. (2011). Revista Española de Salud Pública, 85, 491-498.
2. Leyan, S., Vidal, C., González, G., & Klaber, I. (2022). Revista médica de Chile, 150(12), 1613-1618
3. Osorio, L. R. U. (2022). Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo, 20(1),
4. Guañabens, N. (2007). Reumatología clínica, 3, S23-S25.
5. Muñoz, S., Lavanderos, J., Vilches, L., Delgado, M., Cárcamo, K., Passalaqua, S., & Guarda, M. (2008). Cuadernos de cirugía, 22(1), 73-81.
6. Osorio Ciro, J. A., Clavijo Rodríguez, M. P., Arango, E., Patiño Giraldo, S., & Gallego Ching, I. C. (2007). Lesiones deportivas. Iatreia, 20(2), 167-177.

Organizan: Fundación Atlético de Madrid · España Comité Olímpico Español · OAFI Osteoarthritis Foundation International

Con el aval científico de: SECA · SEMDOR · SEMERGEN AP