

Curiosidades

O que é Osteoporose?

A Osteoporose é uma doença que pode atingir todos os ossos do corpo, deixando-os fracos e propensos à fratura. Ela pode atingir pessoas de todas as idades, principalmente mulheres após a menopausa e idosos acima de 70 anos.

O que devo fazer para evitar quedas e fraturas?

Algumas medidas simples podem ser tomadas para evitar possíveis quedas e fraturas, como:

- ✓ Não deixar objetos espalhados no chão;
- ✓ Utilizar sapatos confortáveis;
- ✓ Buscar apoio ao descer escadas, ao utilizar o banheiro, utilizando o corrimão para facilitar o apoio;
- ✓ Evite andar sobre pisos molhados ou escorregadios.

Por que a Vitamina D é importante no tratamento da Osteoporose? Onde posso encontrá-la?

A vitamina D é importante para absorver o cálcio no nosso organismo, evitando com isso a Osteoporose. Sua principal fonte se dá pelo sol, porém pode-se encontrá-la também em alguns alimentos como ovos e peixes, além disso, pode ser encontrada em suplementos vitamínicos.



Universidade Federal
de São João del-Rei

Campus Centro - Oeste



Pró-Reitoria de Extensão
e Assuntos Comunitários

Divinópolis-MG

Universidade Federal de São João del-Rei

Uso Racional do Alendronato de sódio

LAFarC – Liga Acadêmica de Farmácia Clínica da
Universidade Federal de São João del Rei – CCO

Curso de Farmácia

O que posso fazer para prevenir a Osteoporose?

Com medidas simples você pode evitar a osteoporose. Para isso é importante:

- ✓ Praticar atividade física suave, como por exemplo, caminhada;
- ✓ Ter uma dieta rica em cálcio (leite, iogurtes, queijos e derivados);
- ✓ Tomar sol moderadamente durante 15 minutos na parte da manhã até às 10 horas ou na parte da tarde após as 15 horas.

- ✓ Parar de fumar e evitar consumo de álcool.

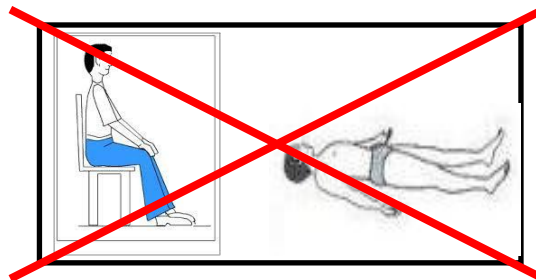


Como devemos tratar a osteoporose?

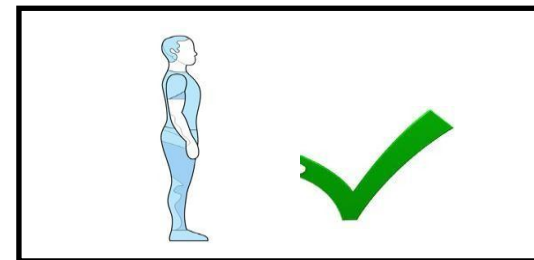
O médico é a pessoa indicada para escolher o tratamento adequado para cada situação.

No seu caso, o médico lhe prescreveu o Alendronato de Sódio, então qual é a forma correta de uso do Alendronato de Sódio?

- ✓ Tomar pela manhã, em jejum;
- ✓ Tomar com um copo cheio de água;
- ✓ Não tomar o Alendronato de Sódio sentado(a) ou deitado(a);



- ✓ Após tomar o Alendronato de Sódio, deve-se esperar 30 minutos para comer, sentar ou deitar.



O que acontece quando não tomo o Alendronato de Sódio corretamente?

O Alendronato de Sódio pode causar lesões no esôfago, desconforto na garganta dificultando a deglutição, bem como, dor após a deglutição, azia, dentre outros.

Então, para manter os ossos fortes é preciso prevenir e tomar o medicamento corretamente!

ATENÇÃO: O USO CORRETO DO ALENDRONATO DE SÓDIO PARA A OSTEOPOROSE REDUZ O RISCO DE COMPLICAÇÕES, COMO QUEDAS E FRATURAS ÓSSEAS.

Como a Osteoporose pode ser diagnosticada?

O diagnóstico da osteoporose é feito por meio da avaliação clínica realizada pelo médico e com auxílio de exames específicos.