

# Medicamentos para Tratar la Baja Densidad Ósea **Comparación de los Medicamentos para la Osteoporosis: Los Bisfosfonatos**

## ¿Qué es la osteoporosis (baja densidad ósea)?

La osteoporosis es una condición en la que el cuerpo no produce suficiente hueso nuevo. Como resultado, los huesos se debilitan y están más propensos a fracturarse. Es más común con la edad, especialmente en las mujeres. Es peligroso, ya que puede causar fracturas de la cadera, la espina dorsal y la muñeca. Fracturarse estos huesos puede causar una discapacidad. La investigación muestra que tener una cadera fracturada puede aumentar el riesgo de muerte en las mujeres mayores de 50 años de edad.

Un tipo de radiografía, llamada DXA, por sus siglas en inglés, le indica si tiene osteoporosis o pre-osteoporosis, una condición menos grave.

## ¿Pueden ayudar las medicinas?

Los medicamentos principales para tratar la osteoporosis se llaman bisfosfonatos. Hay estudios que muestran que pueden ayudar a prevenir la fractura de huesos en las mujeres mayores con osteoporosis. Sin embargo, el beneficio de los medicamentos es pequeño, y hay poca evidencia de que ayuden si usted tiene pre-osteoporosis.

Antes de tomar un medicamento para la osteoporosis, hable con su médico sobre sus riesgos de fracturas y sus demás condiciones médicas, así como sus antecedentes médicos familiares. Fumar aumenta su riesgo.

## ¿Cuáles son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios de los bisfosfonatos pueden incluir diarrea, náuseas, vómito, agruras, irritación del esófago así como dolor de los huesos, articulaciones o músculos. Un efecto secundario raro es pérdida ósea permanente en la mandíbula. Si usted toma el medicamento durante cinco años o más, existe un posible mayor riesgo de fracturarse un hueso del muslo.



Si toma un medicamento para la osteoporosis, siga las indicaciones al pie de la letra. Esto ayuda a prevenir los efectos secundarios.

Pregúntele a su médico cómo reducir el riesgo de los efectos secundarios. Ayuda seguir las indicaciones al paciente al pie de la letra y tomar calcio adicional.

## ¿Pueden los cambios en el estilo de vida ayudar a proteger los huesos?

Sí. Para la mayoría de las personas, las siguientes medidas son más importantes que tomar medicina:

- Tomar suficiente calcio y vitamina D.
- Hacer ejercicio en el que se soporte peso, como caminar, bailar y entrenamiento de fuerza.
- Dejar de fumar.
- Tomar medidas para prevenir caídas. Por ejemplo, limitar el consumo de alcohol y quitar estorbos.

## Nuestro consejo:

Comparamos la eficacia, seguridad, conveniencia y costo de distintos bisfosfonatos. Todos funcionan igual de bien para prevenir fracturas.

Si su médico le dice que tiene “pre-osteoporosis”, pruebe cambios en el estilo de vida, en lugar de medicamentos. Si su médico le dice que tiene osteoporosis y le recomienda medicamentos, le sugerimos el siguiente medicamento de **Consumer Reports Best Buy Drugs**:

### Alendronato genérico

El alendronato genérico cuesta de \$39 a \$63 al mes, dependiendo de la dosis. Los estudios muestran que ayuda a prevenir fracturas. Las dosis diarias y semanales cuestan menos que las dosis mensuales.

Si usted ha tomado un bisfosfonato durante cinco años o más, pregúntele a su médico si puede tomar “vacaciones” del medicamento. Esto significa que usted deja de tomarlo por algún tiempo para ayudar a fomentar el crecimiento normal de los huesos y para reducir el riesgo de efectos secundarios. A la fecha, los médicos no concuerdan con respecto a cuánto tiempo es mejor tomar un bisfosfonato.

# Tratamiento de la Osteoporosis con Bisfosfonatos: Gráfica de Comparación de Medicamentos

Los Medicamentos de *Consumer Reports Best Buy Drugs* aparecen en tinta azul. Recomendamos estos medicamentos porque son tan eficaces y seguros como los demás medicamentos y cuestan menos. Este símbolo  significa que podría conseguir el medicamento a un bajo costo en las grandes cadenas de tiendas como Costco, CVS, Kmart, Kroger, Sam's Club, Target, Walmart y Walgreens. Sin embargo, podría haber una cuota de membresía u otras restricciones.

Este es un resumen de un informe más largo y detallado que puede ver en [www.CRBestBuyDrugs.org](http://www.CRBestBuyDrugs.org). Nuestro análisis se basa en una revisión científica del Proyecto para revisar la eficacia de los medicamentos en Oregon Health and Science University. La Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica realizó el análisis como parte del Programa de Eficacia Comparativa.

Best Buy	Medicamento/Potencia/Forma	Marca <sup>1</sup>	Costo promedio al mes <sup>2</sup>	Formulación y frecuencia de la dosis <sup>3</sup>	¿Genérico?	Bajo Costo
<b>Bisfosfonatos</b>						
	<b>Pastilla de Alendronato de 5 mg</b>	Genérico	\$63	Una pastilla al día	Sí	
	<b>Pastilla de Alendronato de 10 mg</b>	Genérico	\$61	Una pastilla al día	Sí	
	<b>Pastilla de Alendronato de 35 mg</b>	Genérico	\$39	Una pastilla a la semana	Sí	
	<b>Pastilla de Alendronato de 70 mg</b>	Genérico	\$41	Una pastilla a la semana	Sí	
	Pastilla de Alendronato de 70 mg	Fosamax	\$132	Una pastilla a la semana	No	
	Pastilla de Ibandronato de 150 mg	Genérico	\$130	Una pastilla al mes	Sí	
	Pastilla de Ibandronato de 150 mg	Boniva	\$183	Una pastilla al mes	No	
	3 mg/3 mL de Ibandronato inyectable	Boniva	\$200	3 mg IV cada tres meses	No	
	Pastilla de Risedronato de 5 mg	Actonel	\$163	Una pastilla al día	No	
	Pastilla de Risedronato de 35 mg	Actonel	\$181	Una pastilla a la semana	No	
	Pastilla de Risedronato de 150 mg	Actonel	\$189	Una pastilla al mes	No	
	Pastilla de Risedronato de 35 mg de liberación retardada	Atelvia	\$174	Una pastilla a la semana	No	
	5 mg/100 mL de ácido Zoledrónico inyectable	Reclast	\$107	Infusión de 5 mg una vez al año	No	
	5 mg/100 mL de ácido Zoledrónico inyectable	Genérico	\$47	Infusión de 5 mg una vez al año	Sí	
<b>Modulador receptor de estrógeno selectivo</b>						
	Pastilla de Raloxifeno de 60 mg	Evista	\$213	Una pastilla al día	No	
<b>Hormona Paratiroidea</b>						
	Unidad de Teriparatida de 600 mcg/2.4 mL	Forteo	\$1,573	Inyección de 20 mcg una vez al día	No	
<b>Medicamentos biológicos</b>						
	Inyección de 60 mg/mL de Denosumab	Prolia	\$220	Inyección de 60 mg/mL cada seis meses	No	

<sup>1</sup> "Genérico" indica que es la versión genérica de este medicamento.

<sup>2</sup> Los precios reflejan los precios promedio al por menor a nivel nacional en mayo de 2013, redondeados al dólar más cercano. *Consumer Reports Best Buy Drugs* obtuvo la información de datos proporcionados por Symphony Health Solutions, que no está implicado en nuestro análisis o recomendaciones.

<sup>3</sup> Según se recomiendan o recetan comúnmente.