

- Mantenga unos hábitos cardiosaludables y abandone en hábito tabáquico si es pertinente en su caso.
- Evitar el sobrepeso en la medida de lo posible. Realice ejercicio físico constante y moderado según sus posibilidades (caminar diariamente, natación 2 o 3 veces por semanas, bicicleta estática suave si tolera) . Tiene contraindicado la carga de peso excesivo o realización de ejercicios físicos repetitivos que pudieran ser demasiado forzados para la espalda.
- Debe tener cuidado a no exponerse (o hacerlo con mucha precaución) a situaciones de mayor riesgo de caída accidental (escaleras, taburetes, hielo en el suelo o suelos resbaladizos...)



FORMA DE ADMINISTRACIÓN DE LOS BIFOSFONATOS ORALES (ALENDRONATO, RISERDRONATO, IBANDRONATO):

La toma se aconseja con medio vaso de agua, en ayunas por la mañana, sin poder acostarse ni desayunar hasta media hora después.

La periodicidad varía según el principio activo, una vez a la semana (alendronato, riserdronato) o una vez al mes (ibandronato).

Esta forma de tomarse la medicación asegura una absorción adecuada de toda la dosis evitando la mezcla con alimentos y disminuye el riesgo de reflujo o acidez estomacal posterior a la ingesta de la medicación.

- El tratamientos con bifosfonatos suele ir acompañado con la prescripción de suplementos de calcio y Vitamina D.
- Es recomendable una consulta inicial con su odontólogo habitual.
- Otros efectos secundarios que están reflejados en ficha técnica son más excepcionales y estaremos siempre atentos durante su seguimiento.