

INFORMAÇÃO PARA PACIENTES

# CANCRO E SAÚDE ÓSSEA

WorldOsteoporosisDay  
October20

LOVE YOUR  
BONES

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



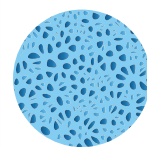


## O QUE É A OSTEOPOROSE?

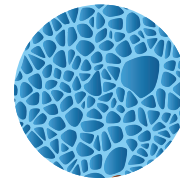
A osteoporose é uma doença que faz com que os ossos se tornem fracos e quebradiços, isto faz com que os ossos partam mais facilmente (fracturas).

Os ossos são habitualmente afectados pelos tratamentos que combatem o cancro. É importante que, caso tenha cancro, ou tenha sido sujeito a certos tratamentos contra o cancro, esteja ciente do risco elevado de osteoporose e consequentes fracturas. As fracturas de fragilidade levam geralmente a incapacidades, dores e perda da qualidade de vida. Devem ser tomadas medidas atempadas de modo a garantir uma boa saúde óssea e reduzir o risco de fracturas.

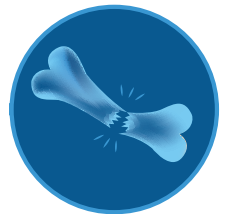
## PORQUE É QUE OS DOENTES COM CANCRO TEM MAIS RISCOS DE OSTEOPOROSE?



Osso Normal



Osso Osteoporoso



Osso Partido

### Os indivíduos que estão a realizar tratamentos contra o cancro, tem mais risco de virem a desenvolver osteoporose:

Os tratamentos contra o cancro tais como a quimioterapia, radioterapia e certos medicamentos (ex. corticosteróides), afectam negativamente a saúde óssea.

Determinados tipos de cancro (como o cancro da próstata ou da mama), são tratados através da remoção de hormonas, o que contribui para a perda de massa óssea.

O próprio cancro, os metástases nos ossos, podem estimular a produção de osteoclastos, as células responsáveis pela destruição dos ossos.

Adicionalmente, outros factores de risco relacionados com o cancro tais como, a perda de peso, fragilidade, baixa nutrição ou ficar acamado, podem ter impacto na saúde óssea ou no risco de quedas.

## CANCRO DA MAMA

As mulheres que são submetidas a tratamentos contra o cancro da mama tem um risco elevado de osteoporose e fracturas por diversos motivos. Como o estrogéneo tem um efeito protetor nos ossos, níveis reduzidos desta hormona leval a uma rápida perda da massa óssea. Se uma mulher recebeu terapia de inibidores da aromatase no combate ao cancro da mama, o risco de perda óssea aumenta 2 a 4 vezes, quando comparado com os níveis de perda de massa óssea durante a menopausa, e tem um risco de fracturas 10% superior. Para além da terapia de privação de estrogéneo, a cirurgia que causa a perda dos ovários também resulta numa queda na produção e níveis de estrogéneo. Em mulheres na pré menopausa, os tratamentos contra o cancro da mama podem levar a uma menopausa precoce, que é um factor de risco da osteoporose.

### AVALIAÇÃO PRECOCE DA SAÚDE ÓSSEA

Se está a receber tratamento contra o cancro, é importante que tome medidas atempadas de modo a salvaguardar a saúde dos seus ossos.

O seu médico irá avaliar o seu risco de osteoporose com base, não só nos factores relacionados com o cancro e o seu tratamento, mas também com base no seu estilo de vida, historial de família e outros problemas médicos (tais como a artrite reumatóide). É provável que os exames clínicos incluam uma densitometria óssea (DXA) para medir a densidade mineral óssea (BDM), uma avaliação do risco FRAX e a medição dos níveis de cálcio, vitamina D e hormonas paratiróides.

## CANCRO DA PRÓSTATA

Uma das formas de tratamento contra o cancro da próstata é a terapia de privação de androgéneo (ADT). Durante este tratamento, a quantidade de testosterona e hormonas relacionadas que circulam no corpo são reduzidas, de modo a diminuir o tamanho do tumor ou, para reduzir o seu crescimento. A perda de massa óssea acontece de forma rápida nos homens tratados com a ADT, na order dos 2 a 4% durante o primeiro ano de tratamento. Como consequente, os homens que foram tratados com recursos à remoção de hormonas ou dos testículos, tem um risco mais elevado de sofrerem fracturas.



### ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

As medidas preventivas incluem estratégias aos níveis da nutrição, exercício físico e estilo de vida. As recomendações da IOF incluem:

- Exercícios regulares 10de levantamento de pesos e que aumentem a força muscular
- Consumo diário de vitamina D de 800-100 IU/dia
- Consumo diário de cálcio de pelo menos 1000 mg/dia
- Não fume

Dependendo do estado dos seus ossos, medicamentos podem ser receitados de modo a garantir a preservação dos ossos e reduzir o risco de fracturas

**A visão da IOF consiste num mundo sem fracturas de fragilidade onde a mobilidade saudável é uma realidade para todos.**

*Mostre o seu apoio, assine a Carta Global do Paciente em:*

**[www.iofglobalpatientcharter.org](http://www.iofglobalpatientcharter.org)**

#### **Sobre a IOF**

A fundação Internacional da Osteoporose (IOF) é a maior organização não governamental do mundo, dedicada à prevenção, diagnóstico e tratamento da osteoporose e doenças musculoesqueléticas relacionadas. Os membros da IOF, incluindo os membros do comité de investigação científica, bem como as 240 sociedades de pacientes, médicos e de investigação em 99 localizações, trabalham em equipa de modo a transformarem a prevenção de fracturas e a mobilidade saudável numa prioridade de saúde global.

<http://www.osteoporosis.foundation> <http://www.facebook.com/iofbonehealth> @iofbonehealth

#### **Sobre a Aliança Europeia de Pacientes com Cancro**

A Aliança Europeia de Pacientes com Cancro é uma organização composta por mais de 400 associações de pacientes com cancro espalhadas por 46 países. A aliança trabalha em prol de uma Europa igualitária, onde todos os pacientes Europeus podem aceder aos melhores tratamentos e cuidados possíveis, de forma rápida e acessível, em qualquer fase da vida. A Aliança Europeia de Pacientes com Cancro acredita que os pacientes são os parceiros mais importantes na luta contra o cancro e contra todos os problemas que provém do cancro e que afectam a nossa sociedade. Políticos, investigadores, médicos e as indústrias, devem reconhecer os pacientes com cancro como os co-criadores da sua própria saúde.

<http://www.ecpc.org>

#### **Fundação Internacional da Osteoporose**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland •  
T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01  
[info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)

**#LoveYourBones**

**WorldOsteoporosisDay**  
October20 **LOVE YOUR BONES**