

DOCUMENTO INFORMATIVO PARA PACIENTES NIÑOS Y ADULTOS CON OSTEOGÉNESIS IMPERFECTA (OI) EN RELACIÓN CON LA EPIDEMIA COVID 19.

Servicios de Endocrinología, Traumatología y Pediatría (Unidad de OI del Hospital Universitario de Getafe)

1.- Los **pacientes con OI no tienen más riesgo de contraer la infección** por coronavirus, aunque los pacientes con las formas más graves de enfermedad (sobre todo si tienen restricción pulmonar) podrían tener, potencialmente, una peor evolución de las complicaciones respiratorias. Por esto se recomienda seguir estrechamente todas las recomendaciones para prevenir el contagio.

2.- **No deben suspenderse los fármacos que se utilizan habitualmente** para el tratamiento de la OI. No se han descrito interacciones de estos medicamentos con los que se utilizan para tratar la infección por COVID. En el caso de seguir tratamiento con zolendronato cada 6-12 meses, se puede demorar su administración, sin riesgo, hasta que pase la situación de alarma.

En la población pediátrica se evaluará individualmente la necesidad de espaciar o no el tratamiento.

3.- Es importante **cuidar la dieta** de forma que esta sea variada, rica en alimentos proteicos. Se deben consumir diariamente frutas y verduras, evitando alimentos ultraprocesados, refrescos azucarados y alcohol.

4.- Los pacientes adultos que tengan prescritos **suplementos de Calcio y/o vitamina D** deben seguir tomándolos. El resto no deben tomarlos por decisión propia sin que haya prescripción médica.

5.- En relación con la suplementación de Vitamina D en niños se recomienda mantener los suplementos ya pautados e iniciarlos en aquellos pacientes en los que debido a la situación de confinamiento no puedan asegurar una exposición solar adecuada.

Estos suplementos serán

- Menores de 4 años: 400UI de Vitamina D diarias
- Mayores de 4 años: 600UI de Vitamina D diarias.

6.- Para **mejorar los niveles de Vitamina D** durante el confinamiento se recomienda exponerse a **la luz solar**, durante 10-20 min, al menos la cara, manos y brazos en balcones, terrazas e incluso a través de ventanas abiertas, aunque esté nublado. Es importante incluir en la dieta y aumentar el consumo de los **alimentos más ricos en Vitamina D**:

- Pescado azul: sardinas, boquerones, caballa, atún, salmón...
- Marisco
- Huevos (yema)
- Leche y yogures (preferiblemente suplementada)
- Hígado de ternera
- Setas y champiñones
- Frutos secos
- Algunos alimentos fortificados como cereales

7.- Se debe garantizar **aporte adecuado de calcio en la dieta** mediante la ingesta de tres lácteos al día y de otros alimentos ricos en calcio como las verduras de hoja verde, pescados en lata, con espinas, frutos secos y legumbres.

8.- Deben mantener **actividad física**, dentro de las posibilidades, **extremando las precauciones para evitar caídas**.

Nociones básicas sobre cómo realizar esta actividad:

- Es preferible realizar dicha actividad a lo largo del día en varias veces.
- En el momento de hacer ejercicio prestará toda su atención en ello. No hará ninguna otra actividad que pueda despistarle.
- Dentro del domicilio no precisa ningún material específico
- Tener especial cuidado con los cambios de dirección y sentido (las rotaciones)
- Con los niños, conviértalo en un juego. Los ejercicios realizados contra otra persona deben hacerse con control de los movimientos, compitiendo, pero sin ponerle excesiva pasión

1. Caminar.

- Utilizar el lugar de la casa de trayecto más largo sin obstáculos, el pasillo, por ejemplo. La marcha por sí sola es muy recomendable.

- Añadir peso en el cuerpo bien distribuido simétrica y armónicamente: mochila en la espalda y en el tórax. Saqueto con arena (arroz) en los tobillos.

- Caminar de puntillas (sobre todo) y de talones.

- Subir y bajar escaleras. Prestando especial atención en esta actividad.

2. El baño.

- De vez en cuando llene una bañera completamente. Dentro de ella hacer ejercicios de flotación del tronco apoyándose en los brazos.

3. Bicicleta estática.

- Si dispone de una hacer pedaleo sin resistencia inicialmente y con el sillín adaptado a la capacidad de flexión de las rodillas.

4. Ejercicios en el suelo

- Boca abajo: Potenciar musculatura del tronco y espalda: extender brazo y pierna contrarias y mantenerlas muy estiradas unos segundos

- De lado (ambos): levantar la pierna bien estirada sin peso y con peso.

5. Ejercicios jugando:

- Coger objetos arrugar toallas con los dedos de los pies.

- Pedaleo. presión o bicicleta tumbado en sincronía contra otra persona, pared o respaldo o similar

- Igual con los brazos