

OSTEOPOROSIS – LE PUEDE PASAR

RESPONDA ESTA BREVE ENCUESTA PARA CONOCER SU RIESGO

La osteoporosis es una enfermedad grave causada por la pérdida ósea. Esta pérdida puede ponerle en riesgo de sufrir fracturas de cadera, columna vertebral y de muñeca. No se conocen todas las causas de la osteoporosis, sin embargo, se sabe que, si usted presenta ciertos factores de riesgo, tiene una mayor probabilidad de desarrollar esta enfermedad.

Cuanto más veces responda “sí”, le mostrará que mayor será su riesgo.

FACTORES DE RIESGO QUE USTED PUEDE CAMBIAR

¿Es usted físicamente inactivo/a?	Sí	No
¿Su dieta es baja en calcio?	Sí	No
¿Su dieta es baja en vitamina D?	Sí	No
¿Usted fuma cigarrillos?	Sí	No
¿Usted consume alcohol - más de una bebida al día, si es mujer; más de dos bebidas al día, si es hombre?	Sí	No
¿Usted es de comer poco? (¿acostumbra a hacer dieta?)	Sí	No
¿Ha hecho tanto ejercicio que ha tenido retrasos menstruales?	Sí	No

FACTORES DE RIESGO QUE USTED NO PUEDE CAMBIAR

¿Es mujer?	Sí	No
¿Es una mujer postmenopáusica?	Sí	No
¿Usted pesa menos de 57 kg/125.6 libras, o es de complexión delgada?	Sí	No
¿Algún familiar directo ha sufrido una fractura ósea debido a una caída leve, o tiene una curvatura extrema de la columna?	Sí	No
¿Usted ha tomado medicamentos para el asma, la artritis, la epilepsia o ciertos tipos de cáncer?	Sí	No
¿Usted ha usado esteroides durante un período prolongado?	Sí	No
¿Ha usado una dosis alta de medicamento para la tiroides?	Sí	No
¿Ha tenido períodos prolongados de reposo en cama o inmovilización?	Sí	No
¿Ha padecido trastornos alimentarios, diarrea crónica o alguna enfermedad renal o hepática?	Sí	No

Hable con su médico sobre sus respuestas a esta encuesta, y acerca de cómo puede mantener sus huesos fuertes de por vida.