



Una mujer de cada tres y un hombre de cada ocho padecerán osteoporosis en sus vidas. ¿Es usted uno de ellos?

La osteoporosis debilita los huesos y causa fracturas. Las discapacidades resultantes de la enfermedad son numerosas. Puede ser fatal.

Pero la osteoporosis puede ser diagnosticada y tratada a tiempo. ¿Si usted supiera que un peligro lo amenaza no haría lo posible para evitarlo?

¿Está usted en riesgo de padecer osteoporosis? **Conteste el Cuestionario de Factores de Riesgo en un minuto**

1. ¿Alguno de sus padres se fracturó la cadera después de una caída leve?
 Sí No
2. ¿Se ha roto algún hueso después de una caída leve?
 Sí No
3. ¿Ha tomado corticosteroides (cortisona, prednisona, etc.) durante más de 3 meses?
 Sí No
4. ¿Ha perdido más de 3 cm de estatura?
 Sí No
5. ¿Excede los límites en el consumo de alcohol?
 Sí No
6. ¿Fuma más de 20 cigarrillos al día?
 Sí No
7. ¿Sufre frecuentemente de diarrea?
 Sí No
8. **Para mujeres:** ¿Tuvo su última menstruación (menopausia) antes de los 45 años?
 Sí No
9. ¿Alguna vez dejó de menstruar por períodos de 12 meses o más (que no sea por embarazo)?
 Sí No
10. **Para hombres:** ¿Ha sufrido alguna vez de impotencia, falta de libido o algún otro síntoma relacionado con bajos niveles de testosterona?
 Sí No

Si usted contestó afirmativamente (Sí) a cualquiera de estas preguntas, existen indicios de que pudiera desarrollar osteoporosis o sus complicaciones. Le recomendamos que consulte a su médico, quien le dirá si se necesita hacer una densitometría y otras pruebas. Llévele este cuestionario. La osteoporosis se puede diagnosticar relativamente fácil y se puede tratar con éxito, evitando así sus complicaciones. Comuníquese con su sociedad local de osteoporosis para que le digan cómo mejorar su estilo y calidad de vida y así reducir el riesgo de sufrir osteoporosis o sus complicaciones. Usted puede contactar a su sociedad nacional de osteoporosis a través de

www.osteofound.org



International Osteoporosis Foundation