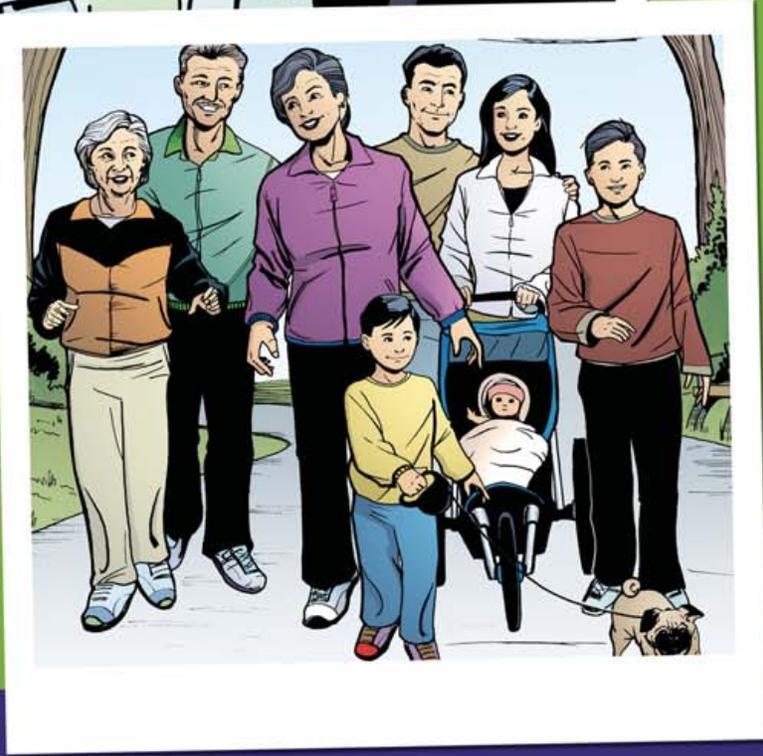


La historia de Isabel

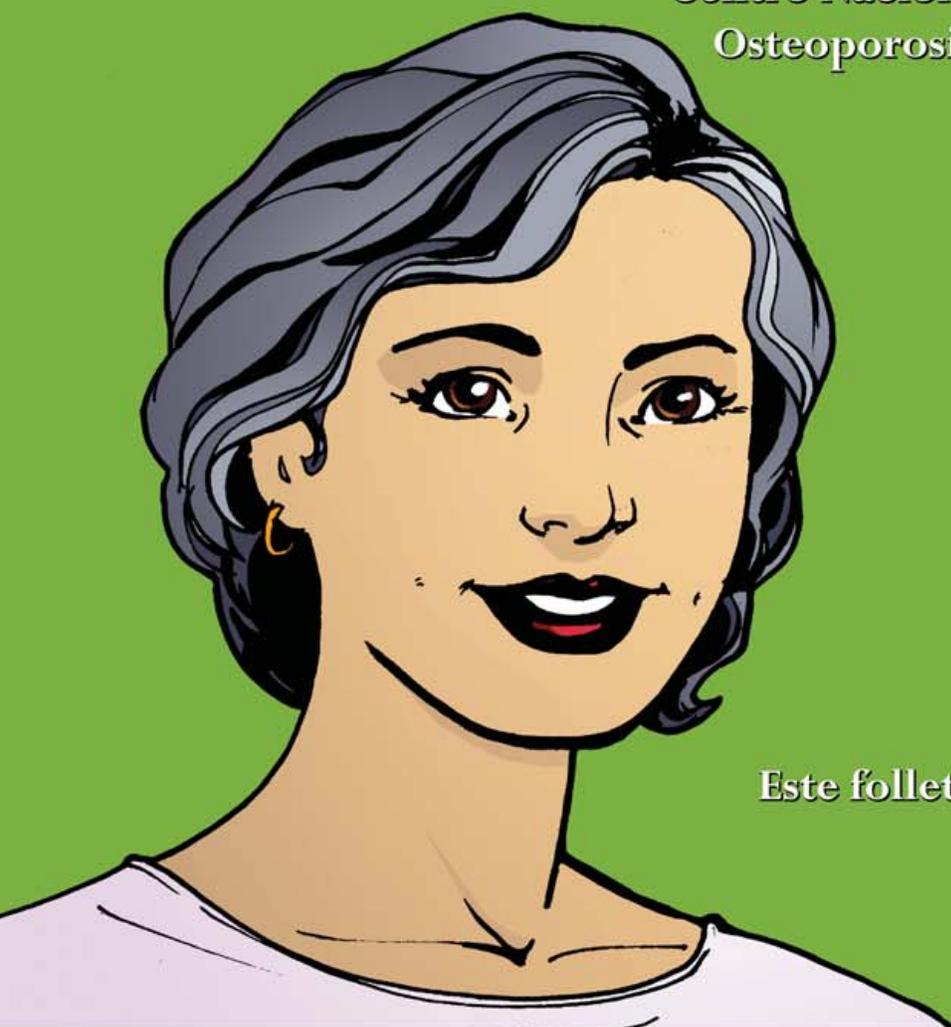
Cómo ella y su familia aprendieron sobre la osteoporosis y la salud de los huesos.



Este folleto no tiene los derechos de autor reservados. Usted puede copiarlo y distribuir tantas copias como considere necesario.

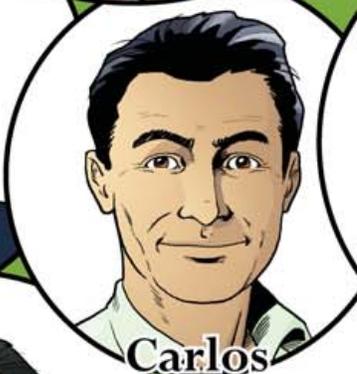
Para obtener más copias, comuníquese con:

Institutos Nacionales de la Salud
Centro Nacional de Información sobre la
Osteoporosis y las Enfermedades Óseas
2 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675



Este folleto está disponible en la Web:
www.niams.nih.gov/bone

La historia de Isabel



Cómo ella y su familia aprendieron sobre
la osteoporosis y la salud de los huesos.

EN LA CASA DE ISABEL...

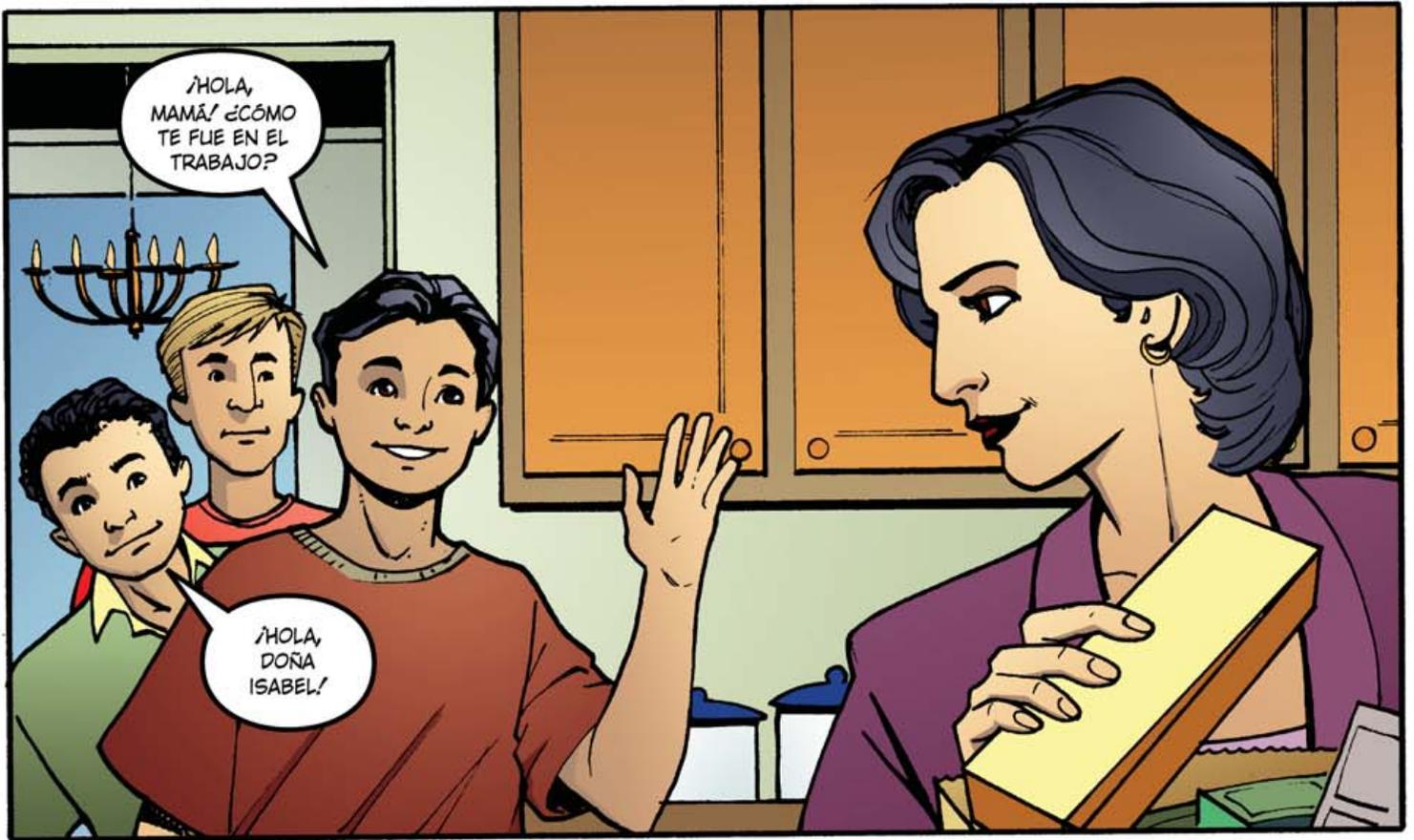


¡PIP!
¡PIP!
¡PIP!

GUAU
GUAU

RIU
RIU
RIU







MÁS TARDE...

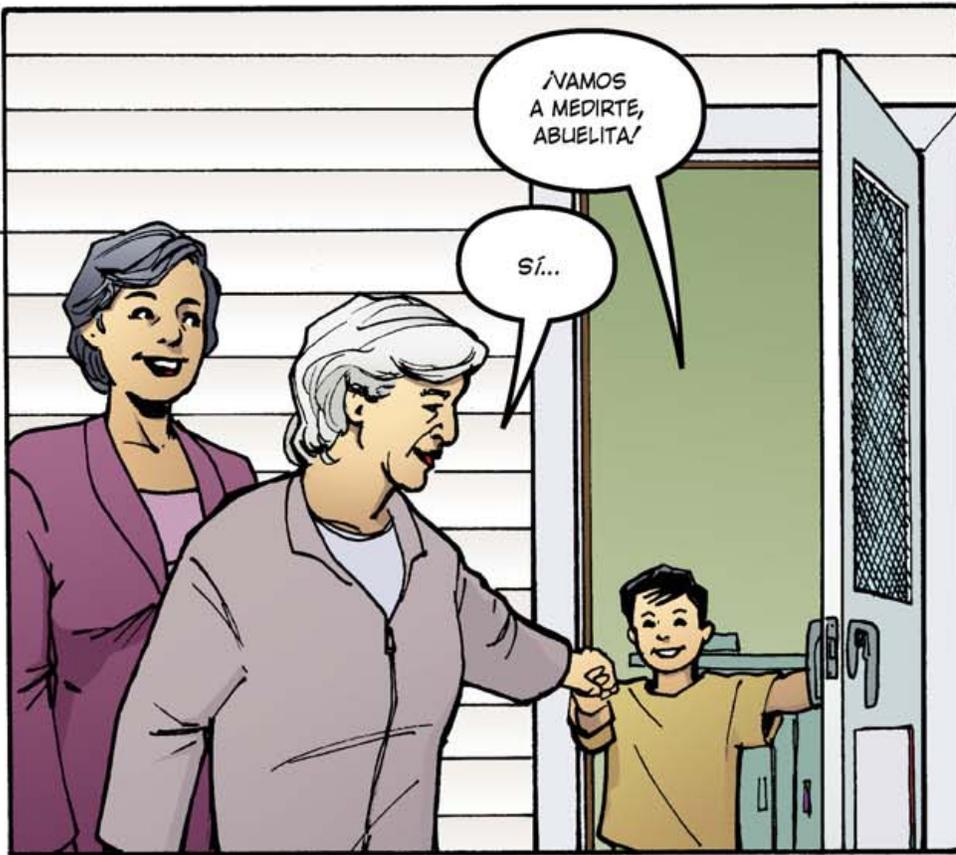
FELIZ CUMPLEAÑOS

¡LLEGÓ ABUELITA!

¡SORPRESA!

¡DOÑA CARLA!

¡FELIZ CUMPLEAÑOS!



¡VAMOS A MEDIRTE, ABUELITA!

Sí...



...YA QUE ES UNA TRADICIÓN FAMILIAR EN LOS CUMPLEAÑOS, ¿VERDAD?

Tony
Elena

Nestor

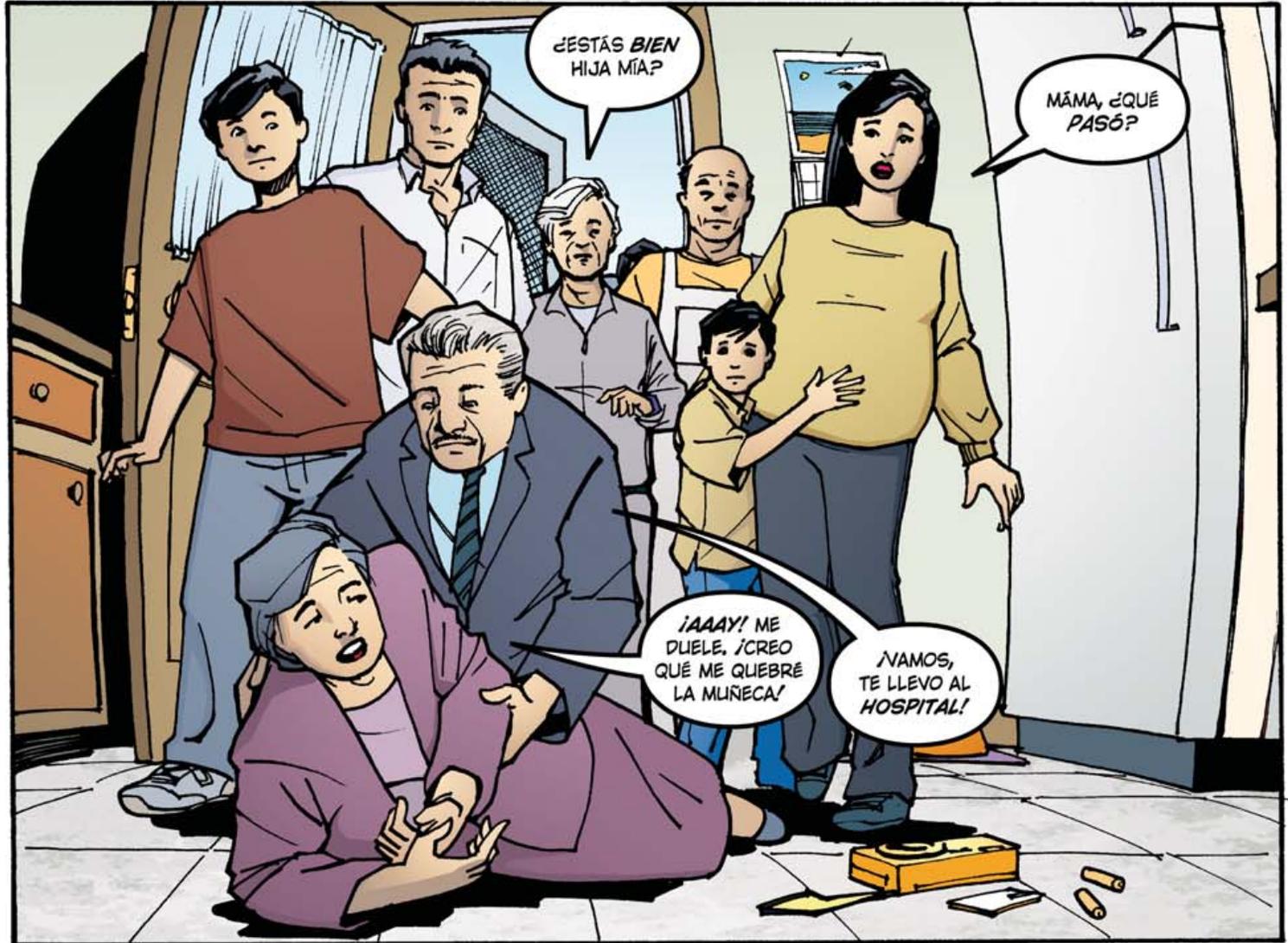
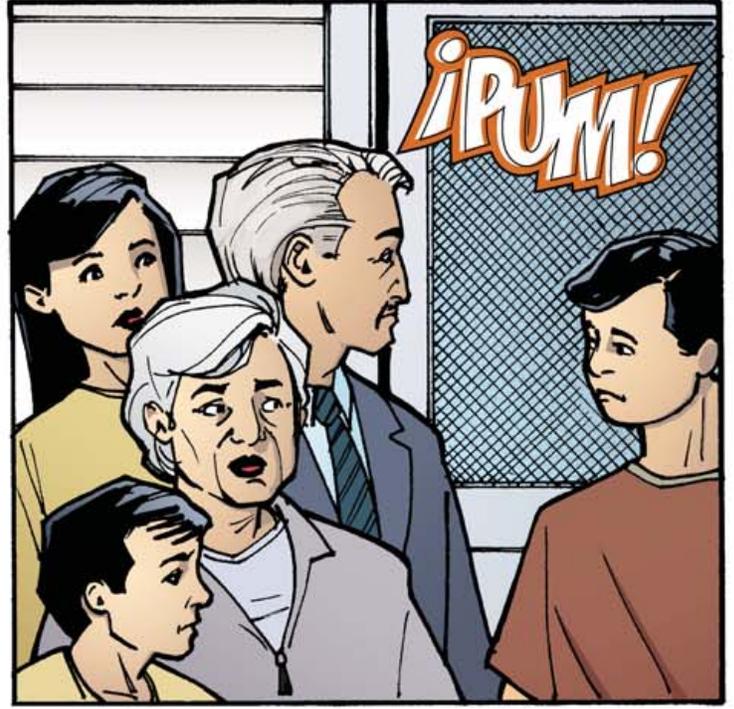


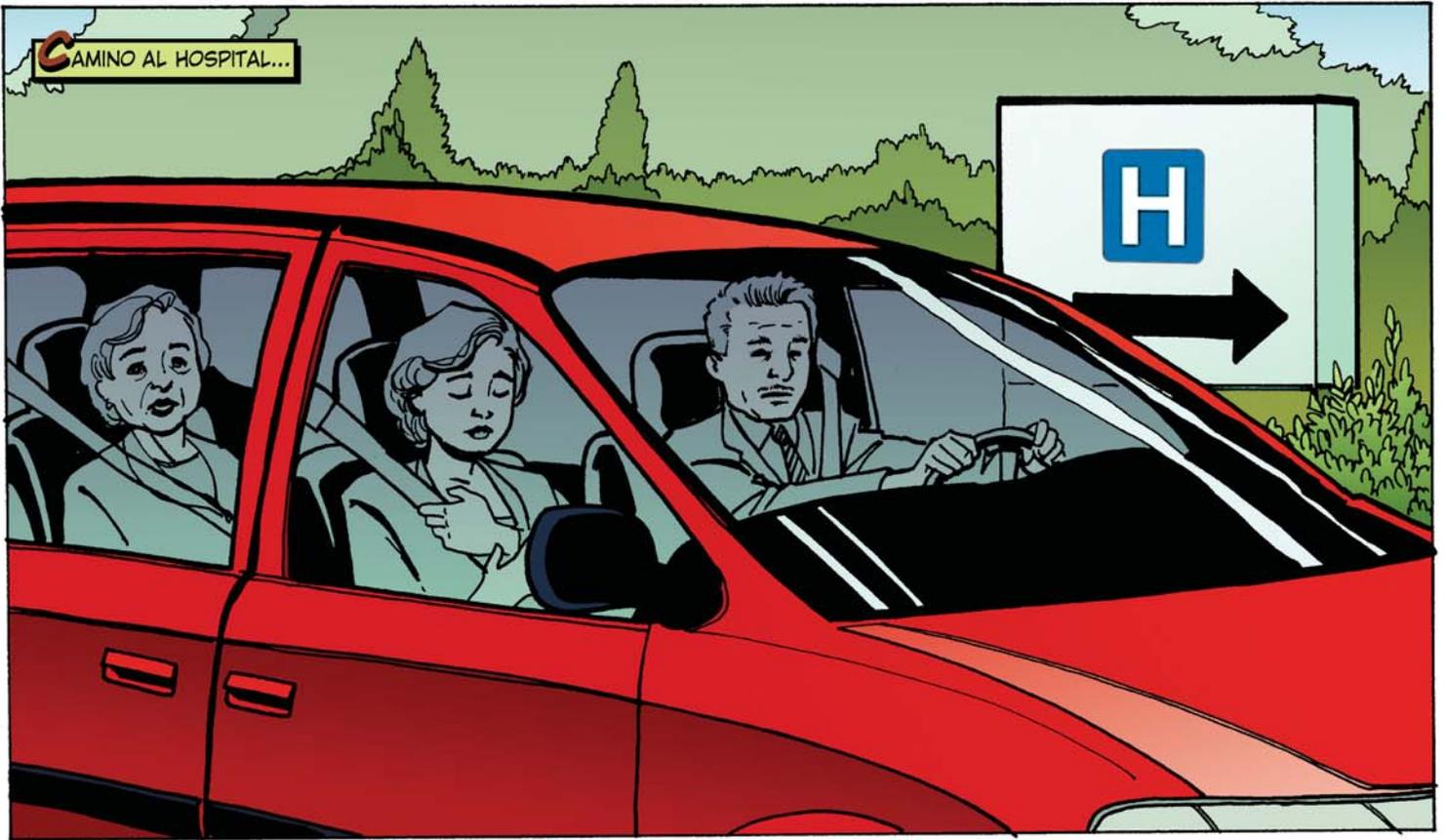
YA NO SOY TAN ALTA COMO ANTES.

ME HE ENCOGIDO CON LOS AÑOS.



¿ME PUEDE PASAR LO MISMO?





LA DENSITOMETRÍA:

- ➡ MIDE LA FORTALEZA DE LOS HUESOS
- ➡ LE DEJA SABER SI TIENE OSTEOPOROSIS
- ➡ ES RÁPIDA, SENCILLA Y NO DUELE



LOS RESULTADOS DEMUESTRAN QUE TIENES OSTEOPOROSIS.

¿CÓMO PUEDE SER? NO TENGO SÍNTOMAS.

LA OSTEOPOROSIS NO TIENE SÍNTOMAS, PUEDE QUE NO SE DÉ CUENTA HASTA QUE OCURRA UNA FRACTURA.

LA PÉRDIDA DE ESTATURA Y LA CURVATURA DE LA ESPALDA (CIFOSIS) SE CONSIDERAN COMO LAS PRIMERAS SEÑALES DE QUE EXISTEN FRACTURAS EN LOS HUESOS.





¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

LA OSTEOPOROSIS
ES UNA ENFERMEDAD QUE DEBILITA LOS HUESOS HACIENDO QUE SE QUIEBREN CON MÁS FACILIDAD.

COMO YA HAS TENIDO UNA FRACTURA, TIENES MAYOR RIESGO DE TENER OTRA MÁS.

Mantengo sus huesos sanos.



ES MUY **IMPORTANTE** QUE CUIDES TUS HUESOS.

LA ENFERMEDAD SILENCIOSA

AL PRINCIPIO LA OSTEOPOROSIS NO TIENE SÍNTOMAS. A MENUDO, NO SE DIAGNOSTICA HASTA DESPUÉS DE UNA FRACTURA.

HAY POCAS SEÑALES DE ALERTA COMO PÉRDIDA DE ESTATURA O POSTURA ENCORVADA.



DOÑA CARLA HA PERDIDO ESTATURA. ¿QUIZÁS ELLA TAMBIÉN TENGA OSTEOPOROSIS? ELLA TIENE QUE VER AL MÉDICO.

SI LISTED TIENE **ALGUNA** DE ESTAS SEÑALES DE ALERTA, HABLE CON SU MÉDICO PARA VER SI DEBE HACERSE UNA DENSITOMETRÍA.



AQUÍ HAY BUENA **INFORMACIÓN** PARA TI ISABEL SOBRE CÓMO PREVENIR FRACTURAS EN EL FUTURO.

ESTAS SUGERENCIAS SON BUENAS PARA TODA LA **FAMILIA**.

TENEMOS QUE ASEGURARNOS QUE TÚ, NUESTROS HIJOS Y NIETOS TENGAN **HUESOS SALUDABLES**.



LA OSTEOPOROSIS FACTORES DE RIESGO

⇒ **SEXO:** SER MUJER

⇒ **ESTILOS DE VIDA:**

- DIETA BAJA EN CALCIO Y VITAMINA D
- POCA ACTIVIDAD FÍSICA
- FLUMAR
- TOMAR DEMASIADO ALCOHOL

⇒ **HERENCIA:** HISTORIAL FAMILIAR DE OSTEOPOROSIS

⇒ **EDAD:** ENTRE MÁS AÑOS TENGA MAYOR RIESGO

⇒ **HISTORIAL MÉDICO:**

- MENOPAUSIA PREMATURA
- USO PROLONGADO DE CIERTOS MEDICAMENTOS
- CIERTAS ENFERMEDADES COMO SON LA DIABETES Y LA ANOREXIA NERVIOSA

AUNQUE LA OSTEOPOROSIS PUEDE AFECTAR A CUALQUIERA, ALGUNAS PERSONAS TIENEN UN RIESGO **MAYOR**.

PREVENCIÓN DE LAS CAÍDAS

ES MUY IMPORTANTE QUE LAS PERSONAS CON OSTEOPOROSIS PREVENGAN LAS CAÍDAS.

⇒ USE ZAPATOS CON TACONES BAJOS.

⇒ EXAMÍNESE LA VISTA PERIÓDICAMENTE.

⇒ HABLE CON SU MÉDICO SOBRE LOS MEDICAMENTOS QUE LE CAUSAN MAREOS.

⇒ ASEGURE BIEN TODAS LAS ALFOMBRAS.

⇒ MANTENGA LOS PISOS Y LAS GRADAS LIBRES DE OBSTÁCULOS.

⇒ MANTENGA LOS PASILLOS Y LAS GRADAS BIEN ILUMINADAS.

⇒ USE LAMPARILLAS DE NOCHE EN EL BAÑO Y EL DORMITORIO.

⇒ EN CASO DE NECESITAR LENTES O APARATOS AUDITIVOS, ¡ÚSELOS!

PREVENGAN
LAS CAIDAS

TRES MESES MÁS TARDE...

¡ME ENCANTA MI
COCINA LIBRE DE
OBSTÁCULOS!

...Y ASÍ NO
TE VOLVERÁS
A CAER.





CONSEJOS PARA OBTENER EL CALCIO SUFICIENTE



- ⇒ CONSUMA ALIMENTOS RICOS EN CALCIO ESPECIALMENTE LA LECHE, EL QUESO Y EL YOGUR, PREFERIBLEMENTE DESCREMADOS ("FAT FREE") O CON BAJO CONTENIDO DE GRASA ("LOW FAT").
- ⇒ INCLUYA EN SU DIETA SEMILLAS DE GIRASOL, SALMÓN ENLATADO Y SARDINAS CON ESPINAS, Y VEGETALES DE HOJAS VERDES COMO EL BRÓCOLI.
- ⇒ TOMÉ SUPLEMENTOS DE CALCIO ("CALCIUM SUPPLEMENTS"). PREGÚNTELE A SU MÉDICO SI TAMBIÉN NECESITA UN SUPLEMENTO DE VITAMINA D.
- ⇒ TOMÉ JUGOS DE FRUTAS Y COMA PANES Y CEREALES FORTIFICADOS CON CALCIO.

LISTA DE COMPRAS DE ISABEL

- ✓ LECHE
- ✓ SUPLEMENTOS DE CALCIO
- ✓ EL CEREAL DE TONY (FORTIFICADO)
- ✓ YOGUR CONGELADO PARA JUAN
- ✓ YOGUR - EL FAVORITO DE ELENA
- ✓ JUGO DE NARANJA
- ✓ PESCADO
- ✓ BRÓCOLI
- ✓ QUESO
- ✓ TORTILLAS DE MAÍZ
- ✓ PUDÍN PARA NÉSTOR
- ✓ ALMENDRAS PARA MAMÁ
- ✓ MIS HIGOS FAVORITOS





5 PASOS PARA TENER HUESOS SALUDABLES



➡ AUMENTE LA ACTIVIDAD FÍSICA. ALGUNAS ACTIVIDADES BUENAS PARA SUS HUESOS SON:

- CAMINAR
- TROTAR
- SUBIR GRADAS
- JUGAR TENIS
- BAILAR
- LEVANTAMIENTO DE PESAS

➡ CONSUMA SUFICIENTE CALCIO Y VITAMINA D.

➡ NO FUME.

➡ HABLE CON SU MÉDICO SOBRE LA SALUD DE SUS HUESOS.

➡ DE SER NECESARIO, TOMA UN MEDICAMENTO QUE ESTÉ APROBADO PARA EL TRATAMIENTO DE LA OSTEOPOROSIS.





Si quiere aprender más sobre la salud de los huesos y la osteoporosis, pregúntele a su médico o llame al 1-800-624-2663 para obtener información gratuita.

El fin de la historia, y el comienzo de una mejor salud para los huesos de Isabel y su familia.

La misión del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos y de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), es apoyar la investigación sobre las causas, tratamiento y prevención de la artritis y las enfermedades que afectan los músculos, los huesos y la piel; la capacitación de científicos clínicos y de ciencias básicas para que lleven a cabo estas investigaciones; y la difusión de información sobre el progreso en la investigación de estas enfermedades.

El Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y Otras Enfermedades Óseas de los Institutos Nacionales de la Salud es un servicio público patrocinado por NIAMS y otros seis institutos y oficinas para proveer información de salud y cómo encontrar otras fuentes.

Para más información en la Web visite la página electrónica de NIAMS:
www.niams.nih.gov/bone.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

Servicio de Salud Pública

Institutos Nacionales de la Salud

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades

Musculoesqueléticas y de la Piel