

Descubra cual es su riesgo de sufrir de debilidad ósea.

Si usted responde positivamente a cualquiera de estas preguntas, usted puede correr el riesgo de sufrir de debilidad ósea.

- Soy mayor de 65 años.
- He sufrido una fractura después de los 50 años.
- Un familiar directo tiene osteoporosis o ha sufrido una fractura.
- Mi salud es “regular” o “mala”.
- Fumo.
- Tengo un peso inferior al normal para mi estatura.
- He entrado en la menopausia antes de los 45 años.
- Nunca he tomado suficiente calcio.
- Tomo más de dos copas de alcohol varias veces a la semana.
- Mi visión es deficiente, aun con gafas.
- A veces me caigo.
- No soy una persona activa.
- He padecido una de estas enfermedades:
 - Hipertiroidismo
 - Enfermedad pulmonar crónica
 - Cáncer
 - Enfermedad inflamatoria del intestino
 - Enfermedad renal o hepática crónica
 - Hiperparatiroidismo
 - Deficiencia de vitamina D
 - Enfermedad de Cushing
 - Esclerosis múltiple
 - Artritis reumatoide
- Tomo uno de estos medicamentos:
 - Glucocorticoides orales (esteroides)
 - Tratamientos para el cáncer (radiación, quimioterapia).
 - Medicamentos para el tiroides
 - Medicamentos antiepilépticos
 - Supresión de hormona gonadal
 - Agentes inmunodepresores

***Hable con su médico,
enfermera, farmacéutico
u otro profesional de salud.***



**Uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para
mejorar la salud de sus huesos.**

