



Una de cada 3 mujeres y uno de cada 5 hombres mayores de 50 años tendrán osteoporosis.

¿Es usted uno de ellos?

La osteoporosis debilita los huesos, produce gran incapacidad y puede ser fatal.

Pero la osteoporosis puede detectarse de forma temprana y puede ser tratada.

## ¿Está Usted en riesgo de padecer osteoporosis? **Conteste el cuestionario de Factores de riesgo en Un Minuto**

1. ¿Alguno de sus padres fue diagnosticado con osteoporosis o se fracturó la cadera después de un golpe o caída leve?  
 Sí  No
2. ¿Se ha roto algún hueso después de un golpe o caída leve?  
 Sí  No
3. ¿Ha tomado comprimidos con corticoides (por ejemplo: cortisona, prednisona) durante más de 3 meses?  
 Sí  No
4. ¿Ha perdido más de 3 cm de estatura?  
 Sí  No
5. ¿Bebe alcohol regularmente excediendo los límites seguros?  
 Sí  No
6. ¿Fuma más de 20 cigarrillos por día?  
 Sí  No
7. ¿Sufre de diarrea (causada por enfermedad celíaca o enfermedad de Crohn)?  
 Sí  No
8. **Para mujeres:** ¿Tuvo su última menstruación (menopausia) antes de los 45 años?  
 Sí  No
9. ¿Sus períodos menstruales cesaron durante 12 meses o más (que no sea por embarazo o menopausia)?  
 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 contestó de manera afirmativa alguna de estas preguntas, no significa que usted tiene osteoporosis. El diagnóstico de osteoporosis sólo puede hacerlo un médico, a través de un estudio de densidad ósea. Recomendamos que le muestre este test a su médico, quien le indicará si es necesario realizar otros estudios. Lo bueno es que la osteoporosis puede diagnosticarse fácilmente y tratarse.

Hable con la sociedad de osteoporosis de su país acerca de los cambios que usted podría hacer en su estilo de vida para reducir el riesgo de osteoporosis.

Puede contactar a su sociedad de osteoporosis local, a través de:

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)



International  
**Osteoporosis**  
Foundation