

Healthy Bones

Why They Matter for Hispanics and Latinos

Strong bones are important for our health. They give our bodies support, help us move, and protect us from injuries. Bones also store minerals that our bodies need to stay healthy. There are things you can do to keep your bones strong and healthy. Some of these include:

- Eating healthy, well-balanced meals
- Getting regular exercise
- Not smoking or drinking too much alcohol

These healthy behaviors can help you prevent **osteoporosis**, a condition where bones become weak and more likely to break. **In fact, half of all women and one in four men over the age of 50 will break a bone due to osteoporosis.** Most will break a bone in the hip, spine, or wrist.

If you have ever broken a bone, you already know how painful it can be. Even after a broken bone heals, many people continue to have pain for a long time and need help getting around and taking care of themselves.

Osteoporosis is a real risk for older Hispanics/Latinos. Younger women and men with certain risk factors can also get osteoporosis. For example, many Hispanic/Latina women of all ages do not get enough calcium, a mineral that is very important for strong bones. Also, Hispanics and Latinos are more likely to have diabetes, which increases the chance of getting osteoporosis.

You have the power to prevent or delay osteoporosis. Find out if you are at increased risk by answering the questions below:

	Yes	No
1. Have you ever broken a bone after the age of 45?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Did your mother or father ever break a hip?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Is your diet low in milk and dairy products?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Do you have diabetes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Have you ever taken medicine to control asthma or seizures?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Do you exercise less than 3 to 5 days per week?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. If you are a woman, have you been through menopause?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Are you small and thin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Do you smoke?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Do you drink more than 1 or 2 alcoholic beverages a day?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Please turn the page)

National Institutes of Health (NIH)
Osteoporosis and Related Bone
Diseases ~ National Resource Center
2 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3676

Phone: 202-223-0344;
1-800-624-BONE (free of charge)
TTY: 202-466-4315
Fax: 202-293-2356
E-mail: NIAMSBoneInfo@mail.nih.gov
www.niams.nih.gov/health_info/bone

The NIH Osteoporosis and Related Bone
Diseases ~ National Resource Center
is supported by the National Institute
of Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases with contributions
from: National Institute on Aging,
Eunice Kennedy Shriver National
Institute of Child Health and Human
Development, National Institute of
Dental and Craniofacial Research,
National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases, NIH
Office of Research on Women's Health,
U.S. Department of Health and
Human Services (DHHS) Office
on Women's Health.

NIH is a component of DHHS.

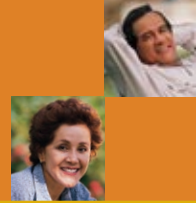




If you answered “yes” to any of these questions, talk to your doctor about steps you can take to protect your bones. Following are free resources in English and Spanish to help you learn more about your bone health and risk factors for osteoporosis.

For more information on:	Call toll free:	Or visit:
Asthma	800–624–2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
Bone Health and Osteoporosis for Hispanic Families		
– <i>Isabel’s Story</i>	800–624–2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
– <i>Kids and Their Bones: A Guide for Parents</i>	800–624–2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
– <i>Milk Matters</i> Campaign	800–370–2943	www.nichd.nih.gov/health/topics/milk_matters_campaign.cfm
Bone Health and Osteoporosis from the U.S. Surgeon General	800–624–2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
Diabetes	800–624–2663 800–860–8747	www.niams.nih.gov/health_info/bone www.diabetes.niddk.nih.gov
Exercise	800–624–2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
Lactose Intolerance	800–891–5389	www.digestive.niddk.nih.gov
Menopause	800–222–2225	www.nia.nih.gov
Nutrition	800–624–2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
Osteoporosis and Hispanic Women	800–624–2663 800–994–9662	www.niams.nih.gov/health_info/bone www.4woman.gov/minority
Osteoporosis and Seniors	800–222–2225 (Online only)	www.nia.nih.gov www.nihseniorhealth.gov
Risk Factors (<i>Check Up On Your Bones</i> Web tool)	(Online only)	www.niams.nih.gov/health_info/bone

Do you have osteoporosis or another bone disease? You may be able to help scientists learn more about these conditions. For information about research projects near your home, call the NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases ~ National Resource Center at 800–624–BONE (624–2663) or visit www.nih.gov. You could make a difference!



Si contestó que “sí” a cualquiera de esas preguntas, hable con su médico sobre los pasos que puede dar para proteger sus huesos. A continuación se encuentran fuentes de información gratuitas que le ayudarán a conocer más detalles sobre la salud de los huesos y los factores de riesgo que pueden llevar a la osteoporosis.

**Para obtener
más información:**

Llamada gratuita: O visite:

Asma	800-624-2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
La salud de los huesos y la osteoporosis para las familias hispanas		
– <i>La historia de Isabel</i>	800-624-2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
– <i>Los niños y sus huesos: Una guía para los padres</i>	800-624-2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
– <i>Campaña Salud Con Leche (la importancia de la leche)</i>	800-370-2943	www.nichd.nih.gov/health/topics/milk_matters_campaign.cfm
Informe del Cirujano General sobre la salud de los huesos y la osteoporosis	800-624-2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
Diabetes	800-624-2663 800-860-8747	www.niams.nih.gov/health_info/bone www.diabetes.niddk.nih.gov
Ejercicio	800-624-2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
Intolerancia a la lactosa	800-891-5389	www.digestive.niddk.nih.gov
Menopausia	800-222-2225	www.nia.nih.gov
Nutrición	800-624-2663	www.niams.nih.gov/health_info/bone
Osteoporosis y mujeres hispanas	800-624-2663 800-994-9662	www.niams.nih.gov/health_info/bone www.4woman.gov/minority
Osteoporosis y personas mayores	800-222-2225 (Sólo en Internet)	www.nia.nih.gov www.nihseniorhealth.gov
Factores de riesgo (herramienta de Internet <i>Check Up On Your Bones</i>)	(Sólo en Internet/ Sólo en inglés)	www.niams.nih.gov/health_info/bone

¿Tiene osteoporosis u otro tipo de enfermedad de los huesos? Quizá usted pueda ayudar a los científicos a descubrir más acerca de esos padecimientos. Para obtener información relacionada con los proyectos de investigación cerca de su hogar, llame al Centro de osteoporosis y enfermedades relacionadas con los huesos del Centro Nacional de Recursos de NIH (NIH ~ National Resource Center) al 800-624-BONE (624-2663) o visite www.nih.gov. ¡Usted puede hacer la diferencia!



Huesos sanos

Por qué son importantes para los hispanos y los latinos



Los huesos sanos son importantes para nuestra salud porque proveen apoyo a nuestro cuerpo, nos ayudan a mover y nos protegen contra lesiones. Los huesos también almacenan minerales que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano. Hay algunas cosas que usted puede hacer para mantener sus huesos fuertes y sanos. Algunas de esas cosas incluyen:

- Consumir comidas saludables y bien balanceadas
- Hacer ejercicio con regularidad
- No fumar ni consumir demasiadas bebidas alcohólicas

Estas conductas sanas pueden ayudarle a evitar la **osteoporosis**, un padecimiento en el cual los huesos se debilitan y son más dados a fracturarse. **De hecho, la mitad de las mujeres y uno de cada cuatro hombres mayores de 50 años se fracturarán un hueso debido a la osteoporosis.** La mayoría se fracturará un hueso de la cadera, la columna vertebral o la muñeca.

Si alguna vez se ha fracturado un hueso, ya sabe lo doloroso que puede ser. Incluso después de que se cura un hueso fracturado, muchas personas continúan teniendo dolor por mucho tiempo y necesitan ayuda para moverse y para cuidar de sí mismos.

La osteoporosis es un riesgo real para las personas hispanas o latinas mayores. Las mujeres y los hombres más jóvenes con ciertos factores de riesgo, también pueden padecer de osteoporosis. Por ejemplo, muchas mujeres hispanas o latinas de todas las edades no obtienen una cantidad suficiente de calcio, el mineral clave para tener huesos fuertes. Además, las personas hispanas o latinas tienen más tendencia a padecer de diabetes, lo cual aumenta la probabilidad de padecer osteoporosis.

Usted tiene el poder de evitar o retrasar la osteoporosis. Descubra si tiene un mayor riesgo contestando las siguientes preguntas:

	Sí	No
1. ¿Se ha fracturado un hueso después de los 45 años de edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Alguna vez se fracturó la cadera su mamá o su papá?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Consume una dieta baja en leche y productos lácteos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Tiene diabetes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Ha tomado alguna vez medicamentos para controlar el asma o las convulsiones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Hace ejercicios menos de 3 a 5 días por semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Si es mujer, ¿ya pasó por la menopausia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Es delgado y de constitución pequeña?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Fuma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Consume más de 1 ó 2 bebidas alcohólicas al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Volteé la página)

Institutos Nacionales de la Salud
Centro Nacional de Información
sobre la Osteoporosis y las
Enfermedades Óseas
2 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3676

Teléfono: 202-223-0344;
1-800-624-BONE (2663) (gratis)
Fax: 202-293-2356
TTY: 202-466-4315
Correo electrónico:
NIAMSBoneinfo@mail.nih.gov
www.niams.nih.gov/bone

El Centro Nacional de Información
sobre la Osteoporosis y las
Enfermedades Óseas de los NIH
cuenta con el apoyo del Instituto
Nacional de Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel,
y con la contribución del Instituto
Nacional de Salud Infantil y
Desarrollo Humano Eunice Kennedy
Shriver, el Instituto Nacional de
Investigación Dental y Craneofacial,
el Instituto Nacional de la Diabetes
y las Enfermedades Digestivas y
Renales, la Oficina de Investigación
sobre la Salud de la Mujer de los
NIH, la Oficina para la Salud de
la Mujer del DHHS y el Instituto
Nacional sobre el Envejecimiento.

Centro Nacional de Información
sobre la Osteoporosis y las
Enfermedades Óseas Institutos
Nacionales de la Salud

