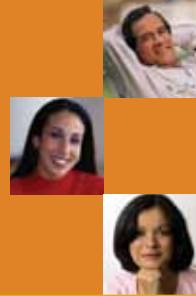




# Healthy Bones

## 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 and Latinos. Younger women and men with certain risk factors can also get osteoporosis. For example, many Hispanic and 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"/>

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

Phone: 202-223-0344  
Toll free: 800-624-BONE  
TTY: 202-466-4315  
Fax: 202-293-2356  
Email: NIHBoneInfo@mail.nih.gov  
Website: www.bones.nih.gov

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 the National Institute on Aging, the Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, the National Institute of Dental and Craniofacial Research, the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, the NIH Office of Research on Women's Health, the U.S. Department of Health and the Human Services (HHS) Office on Women's Health.

The NIH is a component of HHS.



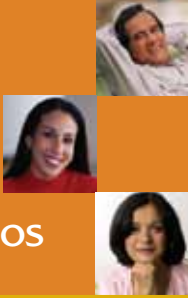
(Please turn the page)



***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.***

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

***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](http://www.nih.gov). You could make a difference!***



# 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  
Llame gratis: 1-800-624-BONE (2663)  
Fax: 202-293-2356  
TTY: 202-466-4315  
Correo electrónico:  
NIHBoneinfo@mail.nih.gov  
Sitio web: www.bones.nih.gov

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 sobre el  
Envejecimiento, el 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, y la Oficina para  
la Salud de la Mujer del HHS.

Los Institutos Nacionales de la Salud  
(NIH, por sus siglas en inglés) son  
parte del Departamento de Salud y  
Servicios Humanos de los EE.UU.  
(HHS, por sus siglas en inglés).





**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	1-800-624-2663	<a href="http://www.bones.nih.gov">www.bones.nih.gov</a>
La salud de los huesos y la osteoporosis para las familias hispanas		
– <i>La historia de Isabel</i>	1-800-624-2663	<a href="http://www.bones.nih.gov">www.bones.nih.gov</a>
– <i>Los niños y sus huesos: Una guía para los padres</i>	1-800-624-2663	<a href="http://www.bones.nih.gov">www.bones.nih.gov</a>
– <i>Campaña Salud Con Leche (la importancia de la leche)</i>	1-800-370-2943	<a href="http://www.nichd.nih.gov/milk/espanol">www.nichd.nih.gov/milk/espanol</a>
Informe del Cirujano General sobre la salud de los huesos y la osteoporosis	1-800-624-2663	<a href="http://www.bones.nih.gov">www.bones.nih.gov</a>
Diabetes	1-800-624-2663 1-800-860-8747	<a href="http://www.bones.nih.gov">www.bones.nih.gov</a> <a href="http://www.diabetes.niddk.nih.gov">www.diabetes.niddk.nih.gov</a>
Ejercicio	1-800-624-2663	<a href="http://www.bones.nih.gov">www.bones.nih.gov</a>
Intolerancia a la lactosa	1-800-891-5389	<a href="http://www.digestive.niddk.nih.gov">www.digestive.niddk.nih.gov</a>
Menopausia	1-800-222-2225	<a href="http://www.nia.nih.gov">www.nia.nih.gov</a>
Nutrición	1-800-624-2663	<a href="http://www.bones.nih.gov">www.bones.nih.gov</a>
Osteoporosis y mujeres hispanas	1-800-624-2663 1-800-994-9662	<a href="http://www.bones.nih.gov">www.bones.nih.gov</a> <a href="http://www.womenshealth.gov/minority-health">www.womenshealth.gov/minority-health</a>
Osteoporosis y personas mayores	1-800-222-2225 (Sólo en Internet)	<a href="http://www.nia.nih.gov">www.nia.nih.gov</a> <a href="http://www.nihseniorhealth.gov">www.nihseniorhealth.gov</a>
Factores de riesgo (herramienta de Internet <i>Check Up On Your Bones</i> )	(Sólo en Internet/ Sólo en inglés)	<a href="http://www.bones.nih.gov">www.bones.nih.gov</a>

**¿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 Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH al 1-800-624-BONE (624-2663) o visite [www.nih.gov](http://www.nih.gov). ¡Usted puede hacer la diferencia!**