

Hoja de trabajo de factores de riesgo

A continuación encontrará factores de riesgo que podrían aumentar la posibilidad de adquirir osteoporosis. Coloque una marca en cada uno aplicable a usted. Entre más factores marque, mayor será su riesgo.

FACTORES DE RIESGO QUE NO PUEDEN CONTROLARSE

- Soy una mujer
- Existe historial de osteoporosis en mi familia
- Tuve pérdida temprana de la función ovárica
- He pasado por la menopausia
- Soy mayor de 50 años
- Padezco de hipertiroidismo
- Soy delgado, de huesos pequeños
- Soy Caucásico ó Asiático
- Padezco de diarrea crónica o síndrome intestinal de malabsorción
- Padezco o he sufrido de problemas de alimentación, como anorexia o bulimia
- Uso ciertas drogas, como esteroides para el asma, artritis o drogas para el cáncer

FACTORES DE RIESGO QUE SÍ PUEDEN CONTROLARSE

- Consumo poco calcio (Evito los productos lácteos)
- Hago actividades físicas menos de cinco veces por semana
- No me expongo o me expongo poco al sol
- Fumo
- Mi consumo de alcohol es alto (por lo menos un trago al día)
- Mi consumo de café es alto (2 a 3 tazas de bebidas con cafeína al día)
- Mis actividades físicas son excesivas (resultando así en la carencia de períodos mensualmente)