



# “CONSTRUCTORES DE HUESO” CUESTIONARIO PREVIO A LA PRESENTACIÓN



Fecha de hoy \_\_\_\_\_  
Condado \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_  
Ocupación \_\_\_\_\_ Sexo: Femenino \_\_\_ Masculino \_\_\_ Estatura \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_

Raza: Blanca  Negra  Asiática/ de las Islas Pacíficas  Indígena  Otra   
Hispanica: Sí  No

## ¿Cuál de las siguientes acciones puede ayudar a prevenir la osteoporosis, también conocida como la enfermedad de los huesos quebradizos?

- Sí  No Comer alimentos ricos en calcio
- Sí  No Realizar ejercicios de carga de peso sobre huesos (caminar, bailar)
- Sí  No Bajar de peso
- Sí  No Limitar el consumo de alcohol
- Sí  No Evitar productos de tabaco
- Sí  No Evitar estrés

## POR FAVOR RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SOBRE USTED:

1.  Sí  No ¿Le ha dado su médico, enfermera u otro profesional de la salud, consejo acerca de la prevención o tratamiento de la osteoporosis?
2.  Sí  No ¿Tiene un historial familiar de osteoporosis? (espalda encorvada, cadera rota)
3.  Sí  No ¿Pesa menos de 127 libras (58 kilos)?
4.  Sí  No Si tiene por lo menos 50 años de edad, ¿ha tenido una fractura de hueso que no fue causada por un accidente?
5.  Sí  No ¿Fuma?
6.  Sí  No ¿Lleva un estilo de vida inactivo (menos de 3 ½ horas de ejercicio a la semana)?
7.  Sí  No ¿Es su dieta alimenticia baja en calcio (consume pocos o ningún producto lácteo)?
8.  Sí  No ¿Está tomando oralmente, por periodos mayores a un mes, medicamentos con esteroides, como cortisona, prednisona, o medrol, para condiciones tales como asma, artritis, lupus, o enfermedad de Crohn?
9.  Sí  No ¿Tiene osteoporosis y ha tenido una pérdida de estatura mayor de 1.5 pulgadas (3.8 cm)?
10.  Sí  No ¿Siente actualmente debilidad o dolor que le esté ocasionando dificultad para caminar?
11.  Sí  No ¿Se ha caído en los últimos 12 meses?

## Sólo para mujeres:

12.  Sí  No ¿Ha tenido una histerectomía y es mayor de 55 años de edad?
13.  Sí  No ¿No ha tenido una histerectomía y su último periodo menstrual fue hace más de 5 años?
14.  Sí  No ¿Sus menstruaciones cesaron antes de los 40 años de edad, ya sea naturalmente, por medio de la extirpación de sus ovarios, o por tratamientos de radiación o quimioterapia?