

CONSTRUYENDO HUESOS MAS FUERTES PARA SU FUTURO.

OSTEOPOROSIS—LA “ENFERMEDAD SILENCIOSA”



Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad donde los huesos se vuelven delgados y frágiles y se fracturan fácilmente. Se la llama la enfermedad silenciosa porque la pérdida de hueso puede suceder sin dolor u otros síntomas.

Más información sobre la osteoporosis

- Aunque las personas mayores de 50 años de edad generalmente son los mas afectados, es importante comenzar a prevenir la osteoporosis desde cuando uno es joven.
- Una de cada dos mujeres mayores de 50 años de edad se fracturará un hueso debido a la osteoporosis.
- Uno de cada ocho hombres tiene el riesgo de sufrir una fractura de hueso debido a la osteoporosis.
- En Estados Unidos, hay 1.5 millones de fracturas de la cadera, muñeca y columna vertebral por año.

TODOS CORREN

EL RIESGO DE SUFRIR

OSTEOPOROSIS

Analice su riesgo de tener osteoporosis

Conteste las siguientes preguntas para determinar su riesgo de desarrollar osteoporosis:

Pregunta:

1. Tiene una contextura delgada o es usted blanca o Asiática? **si/no**
2. En su familia, alguna mujer se ha fracturado un hueso en la vida adulta? **si/no**
3. Ha entrado ya en la menopausia? **si/no**
4. Ha entrado en la menopausia de muy joven o debido a cirugía? **si/no**
5. Ha tomado una dosis alta de hormona tiroidea o de cortisona (usualmente se utiliza para tratar el asma o la artritis)? **si/no**
6. Su dieta es baja en productos lácteos o en suplementos de calcio? **si/no**
7. Es usted sedentaria? **si/no**
8. Fuma cigarrillos o toma alcohol en exceso (mas de una copa diaria)? **si/no**

FUENTE DE INFORMACIÓN: FUNDACIÓN NACIONAL DE OSTEOPOROSIS

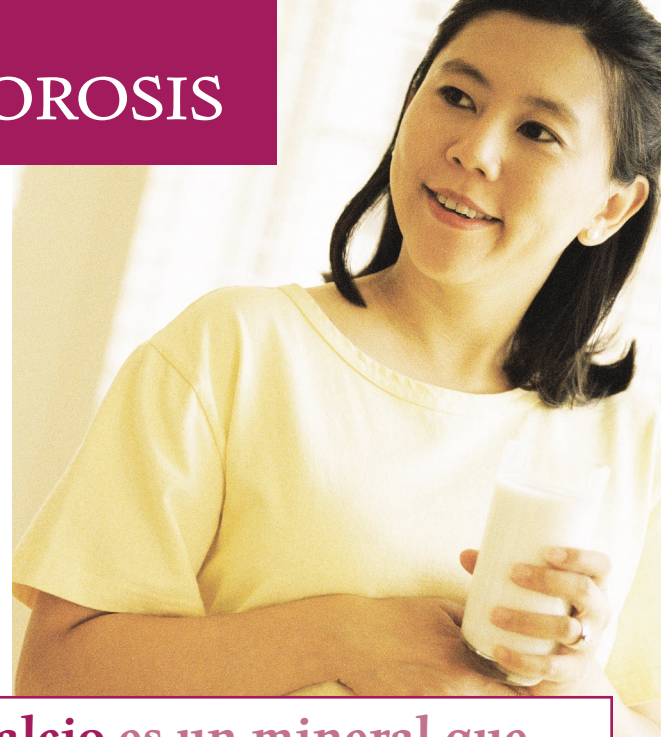
Cuantas mas veces haya respondido “si”, mas altas son sus posibilidades de tener osteoporosis. Visite a su médico para mas información.

Osteoporosis—Programa de Educación y Prevención
Departamento de Salud del Estado de Florida
(850) 245-4455
www.doh.state.fl.us

Programa de
Osteoporosis
Prevención
y Educación

PREVENIENDO LA OSTEOPOROSIS

Dos cosas importantes que usted puede hacer son comer alimentos ricos en **calcio** y hacer **ejercicios**. Usted puede **reducir su riesgo** de desarrollar osteoporosis si no fuma y bebe menos alcohol o bebidas que contengan cafeína.



Ejercicios que pueden prevenir o retardar la osteoporosis:

- Ejercicios que utilicen su propio peso corporal, como caminar o bailar.
 - Ejercicios que utilicen pesas para fortalecer sus músculos.
- Siempre hable con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

La detección temprana de la osteoporosis es fácil! Pregúntele a su médico si usted puede obtener una prueba “DXA” para medir su densidad mineral ósea. La prueba es rápida, segura y no produce dolor.

Hay tratamientos efectivos para la osteoporosis!

Hay varios tratamientos disponibles para tratar la osteoporosis—pregúntele a su médico cual es el tratamiento correcto para usted.

El calcio es un mineral que se encuentra en los huesos y ayuda a mantenerlos fuertes.

Los alimentos son la fuente natural de calcio. Si usted tiene entre 9 y 18 años o más de 50 años de edad, usted necesita 3 a 4 porciones de calcio al día. Para el resto de las personas, 2 a 3 porciones al día son suficientes. **Una porción de calcio puede obtenerse en:**

- 1 taza (8 onzas) de leche descremada
- 2 tazas de queso cottage (cottage cheese)
- 1 taza de yogur bajo en grasa
- 3 tazas de brocoli
- 1 taza de legumbres de hoja verde o nabos

Si usted no puede tomar o tolerar la leche, consulte con su médico sobre suplementos de calcio.

Cantidad de calcio recomendada

- 1–3 años de edad: 500 mg/día
- 4–8 años de edad: 800 mg/día
- 9–18 años de edad: 1,300 mg/día
- 19–50 años de edad: 1,000 mg/día
- 50+ años de edad: 1,200 mg/día



BASADO EN LAS RECOMENDACIONES DE LA ACADEMIA NACIONAL DE LAS CIENCIAS EN 1997

PARA MAS INFORMACIÓN,
LLAME A LA
FUNDACIÓN NACIONAL DE OSTEOPOROSIS
(202) 223-2226 • WWW.NOI.ORG