

Infórmate llamando  
gratuitamente  
al 900 100 502 o en  
[www.cuidatushuesos.com](http://www.cuidatushuesos.com)



La osteoporosis puede torcer tu vida

## ¿Cómo saber si tengo osteoporosis?

### CUESTIONARIO PARA VALORAR EL RIESGO DE OSTEOPOROSIS

1. ¿Te has roto algún hueso? \_\_\_\_\_  SI  NO
2. ¿Tienes algún familiar que padezca osteoporosis o haya tenido alguna fractura? \_\_\_\_\_  SI  NO
3. ¿Pesas menos de 55 kilos? \_\_\_\_\_  SI  NO
4. ¿Has sido tratada a lo largo de tu vida con corticoides o derivados de cortisona para tratar enfermedades respiratorias, reumáticas o de la piel? \_\_\_\_\_  SI  NO
5. ¿Habitualmente fumas o tomas bebidas alcohólicas? \_\_\_\_\_  SI  NO
6. ¿Te han extirpado los ovarios antes de los 50 años? \_\_\_\_\_  SI  NO
7. ¿Dejaste de tener la regla antes de los 45 años (menopausia precoz)? \_\_\_\_\_  SI  NO
8. ¿Tu dieta ha sido pobre en calcio (leche y derivados) desde la juventud? \_\_\_\_\_  SI  NO
9. ¿Has notado una disminución en tu estatura o encorvamiento de la espalda? \_\_\_\_\_  SI  NO
10. ¿Te duele la espalda habitualmente? \_\_\_\_\_  SI  NO

## ¿qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa y progresiva, que afecta a los huesos haciéndolos más frágiles y propensos a fracturarse. Se manifiesta, sobre todo, en mujeres a partir de la menopausia.

## la osteoporosis puede afectar a tu salud y a tu apariencia física



El encorvamiento de la espalda es el cambio físico que, junto con las arrugas, más avejenta nuestro aspecto.

Está comprobado que dicho encorvamiento puede ser síntoma de osteoporosis, y suele comenzar provocando dolor de espalda y reducción de estatura, por producirse una o más fracturas vertebrales. Otras fracturas osteoporóticas son las de cadera o de muñeca, y todas ellas disminuyen de forma considerable la calidad de vida.

**CONSULTA A TU MÉDICO**



*Si tienes más de 50 años y has respondido afirmativamente a 2 o más de estas preguntas puedes padecer osteoporosis y no saberlo.*

*No lo dudes, acude a tu médico, él es quien mejor te puede ayudar.*