



International
Osteoporosis
Foundation



The
University
Of
Sheffield.



World Health
Organization

¿Le gustaría conocer su riesgo de fracturarse un hueso en los próximos 10 años?

Muchas de las fracturas óseas son el resultado de traumatismos de baja intensidad como caer desde una pequeña altura. Algunos factores de riesgo están asociados a estas fracturas producto de traumas leves. Al contestar a las siguientes preguntas podrá preguntar a su médico quien podrá calcular su riesgo de fractura visitando la página www.shef.ac.uk/FRAX

PARA MAYOR INFORMACIÓN ACERCA DE LOS FACTORES DE RIESGO Y QUÉ HACER CON LOS RESULTADOS DEL CUESTIONARIO, LEA ATENTAMENTE AL DORSO

- | | | | | | |
|----|--|-------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1 | ¿Cuál es su edad? | Años: | | | |
| 2 | ¿Cuál es su altura? | Cm: | | | |
| 3 | ¿Cuál es su peso? | Kg: | | | |
| 4 | ¿Alguna vez, ya adulto, se ha roto un hueso por un traumatismo leve?
(por ej. una caída desde su propia altura) | | <input type="radio"/> si | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> no sabe |
| 5 | ¿Alguno de sus padres se ha roto la cadera por un traumatismo leve? (por ej. una caída desde su propia altura) | | <input type="radio"/> si | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> no sabe |
| 6 | ¿Fuma? | | <input type="radio"/> si | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> no sabe |
| 7 | ¿Ha sido tratado alguna vez con glucocorticoides (por ej. prednisona) por un tiempo prolongado? | | <input type="radio"/> si | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> no sabe |
| 8 | ¿Ha sido diagnosticado alguna vez de artritis reumatoide? (no osteoartritis o artrosis) | | <input type="radio"/> si | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> no sabe |
| 9 | ¿Sufre o ha sufrido alguna de las enfermedades detalladas al dorso? (Osteoporosis Secundaria) | | <input type="radio"/> si | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> no sabe |
| 10 | De promedio, ¿toma usted 3 o más unidades por día de? (1 ½ cerveza, 3 vasos de vino o 3 copas de licor) | | <input type="radio"/> si | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> no sabe |

Si ha respondido **no sabe** en alguna de las preguntas anteriores, marque su respuesta como **no** en la página web

<p>Mi probabilidad de sufrir una FRACTURA OSTEOPORÓTICA en los próximos 10 años es</p>	%
<p>Mi probabilidad de sufrir una FRACTURA DE CADERA en los próximos 10 años es</p>	%

Breve guía acerca de los factores de riesgo

EDAD FRAX® sirve para edades entre los 40 y 90 años. Si se trata de edades por debajo o por encima de estos valores, el programa tendrá en cuenta la edad de 40 o 90 años, respectivamente.

FRACTURA PREVIA Una fractura previa quiere decir, más exactamente, una fractura espontánea en la vida adulta, o una fractura producto de un trauma leve, que no hubiese causado dicha fractura en una persona sana. El riesgo será subestimado si usted ha tenido más de una fractura por trauma leve.

TABACO Responda afirmativamente si usted fuma, pero anote "no" si es un ex - fumador. Cuanto más fume mayor es el riesgo pero la cantidad no es tenida en cuenta en el cálculo.

GLUCOCORTICOIDES Responda afirmativamente si usted ha recibido una terapia con glucocorticoides orales por más de 3 meses con una dosis de 5 mg de prednisolona diarios o más (u otras dosis equivalentes de otros glucocorticoides). El riesgo es mayor con mayores dosis, pero esto no es tomado en cuenta en el cálculo.

ARTRITIS REUMATOIDE Hay distintos tipos de artritis y la más común, la osteoartritis o artrosis, está asociada a un riesgo menor de fractura ósea. Si tiene dudas acerca de su diagnóstico, por favor consulte con su médico.

OSTEOPOROSIS SECUNDARIA Una serie de problemas están asociados a la pérdida de masa ósea y al aumento en el riesgo de fractura. Éstos incluyen: menopausia temprana (antes de los 45 años) o ausencia prolongada de los períodos (distinto del embarazo); poca movilidad por un tiempo prolongado (ej. posterior a un accidente cerebro vascular; por la enfermedad de Parkinson, o por lesión espinal); enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa; diabetes tratada con insulina y haber padecido hipertiroidismo. Esta lista no es exhaustiva. Si se encuentra preocupado por otras enfermedades, consulte con su médico.

ALCOHOL El consumo de 3 o más unidades de alcohol por día está asociado al aumento del riesgo de fractura. La unidad de alcohol varía entre 8-10 g dependiendo del país. Esto es equivalente a un vaso de cerveza (285ml), una copa de algún licor (30ml), una copa mediana de vino (120ml), o una medida de un aperitivo (60ml).

¿Qué debo hacer con los resultados obtenidos?

Si está preocupado por su nivel de riesgo, consulte los resultados con un médico u otro especialista de la salud (enfermera, etc). Es probable que le sugieran la realización de una prueba de densitometría ósea (una simple prueba de rayos X) para examinar con más detalle su riesgo de fractura. Tras la densitometría, podrán recalcular su riesgo de fractura utilizando FRAX®. Puede anotar los nuevos resultados en los espacios a continuación:

Mi probabilidad de sufrir una FRACTURA OSTEOPORÓTICA en los próximos 10 años es %

Mi probabilidad de sufrir una FRACTURA DE CADERA en los próximos 10 años es %