

# El NUEVO Test de Riesgo de Osteoporosis de Un Minuto

## 19 preguntas sencillas para ayudarlo a comprender el estado de su salud ósea

### Aquello que usted no puede cambiar: sus antecedentes familiares

1. ¿A alguno de sus padres le diagnosticaron osteoporosis o alguno de ellos se quebró un hueso después de una caída leve (una caída desde la altura de parado o menor)?
- sí  no
2. ¿Alguno de sus padres tiene "joroba"?
- sí  no

### Sus factores clínicos personales

Se trata de factores de riesgo fijos, con los que se nace o que no se pueden modificar. Pero no significa que se los deba ignorar. Es importante ser consciente de los riesgos fijos, de manera de poder tomar medidas para reducir la pérdida de mineral óseo.

3. ¿Tiene 40 años de edad o más?
- sí  no
4. ¿Alguna vez, durante su edad adulta, se quebró un hueso después de una caída leve?
- sí  no
5. ¿Se cae con frecuencia (más de una vez durante el último año) o teme caerse por ser frágil?
- sí  no
6. Después de los 40 años, ¿perdió más de 3 cm de altura (por encima de una pulgada)?
- sí  no
7. ¿Presenta usted bajo peso (es su Índice de Masa Corporal, IMC, inferior a 19 kg/m<sup>2</sup>)? (Véase "Cómo calcular su IMC")
- sí  no
8. ¿Alguna vez tomó corticoides (cortisona, prednisona, etc.) durante más de 3 meses consecutivos (los corticoides suelen indicarse en caso de enfermedades, como por ejemplo, asma, artritis reumatoidea y algunas enfermedades inflamatorias)?
- sí  no

9. ¿Alguna vez le diagnosticaron artritis reumatoidea?
- sí  no

10. ¿Alguna vez le diagnosticaron hipertiroidismo o hiperparatiroidismo?
- sí  no

### Para las mujeres

11. Para las mujeres mayores de 45 años: ¿Su menopausia se produjo antes de los 45 años?
- sí  no
12. ¿Sus menstruaciones alguna vez se interrumpieron durante 12 meses consecutivos o más (por razones ajenas a embarazo, menopausia o histerectomía)?
- sí  no

13. ¿Le extirparon los ovarios antes de los 50 años, sin que usted realizara Tratamiento de Reemplazo Hormonal?
- sí  no

### Para los hombres

14. ¿Alguna vez sufrió de impotencia, falta de libido u otros síntomas relacionados con bajos niveles de testosterona?
- sí  no

### Aquello que usted puede cambiar: sus factores relacionados con el estilo de vida

Factores de riesgo que pueden modificarse y que surgen, principalmente, por elecciones en la dieta o el estilo de vida.

15. ¿Bebe alcohol en exceso periódicamente (más de 2 unidades por día)? (Véase: "Cómo calcular su consumo de alcohol")
- sí  no
16. ¿Fuma o ha fumado cigarrillos alguna vez?
- sí  no

17. ¿Es su nivel diario de actividad física inferior a 30 minutos por día (quehaceres domésticos, jardinería, caminata, carrera, etc.)?
- sí  no
18. ¿Evita usted consumir leche o productos lácteos, o es alérgico a ellos, y no toma suplementos de calcio?
- sí  no
19. ¿Pasa usted menos de diez minutos por día al aire libre (con parte de su cuerpo expuesto al sol), y no toma suplementos de vitamina D?
- sí  no

### Interpretación de sus respuestas:

Si respondió "sí" a alguna de estas preguntas, no quiere decir que usted tiene osteoporosis. Las respuestas afirmativas significan, simplemente, que usted presenta factores de riesgo probados clínicamente, que pueden conducir a osteoporosis y fracturas.

Por favor, muéstrele esta prueba de riesgo a su médico o profesional de la salud, que probablemente le aconsejará realizar un estudio de densidad mineral ósea (DMO), y que lo asesorará, en caso de ser necesario, acerca del tratamiento recomendado.

Si usted presenta pocos o ningún factor de riesgo, debe, de todos modos, conversar con el médico sobre su salud ósea y controlar sus riesgos a futuro. También debe conversar sobre la osteoporosis con su familia y amigos, y alentarlos a realizar esta prueba.

Puede obtener mayor información (y calcular su IMC) y, también, contactar a la sociedad de osteoporosis local, visitando:

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

Y no olvide darle este NUEVO Test de Riesgo de Osteoporosis de Un Minuto, a sus familiares y amigos.

## Cómo calcular su Índice de Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es una medida basada en la altura y el peso, que comprende tanto a hombres, como a mujeres adultos.

### Categorías de IMC:

Bajo peso = inferior a 18,5  
Peso normal = 18,5 - 24,9  
Sobrepeso = 25 - 29,9  
Obesidad = 30 ó más

### Fórmula Imperial de IMC

La fórmula imperial de IMC acepta mediciones de peso en libras y mediciones de altura en pulgadas o pies.  
1 pie = 12 pulgadas. Pulgadas<sup>2</sup> = pulgadas x pulgadas

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{(peso en libras x 703)}}{\text{altura en pulgadas}^2}$$

### Fórmula Métrica de IMC

La fórmula métrica de IMC acepta mediciones de peso en kilogramos y mediciones de altura en centímetros o metros.  
1 metro = 100 cm. Metros<sup>2</sup> = metros x metros

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{(peso en kilogramos)}}{\text{altura en metros}^2}$$

## Cómo calcular su consumo de alcohol

Una unidad de alcohol es equivalente a 10 ml (o aproximadamente 8 gramos) de etanol puro, el ingrediente químico activo de las bebidas alcohólicas. El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de osteoporosis y fracturas.

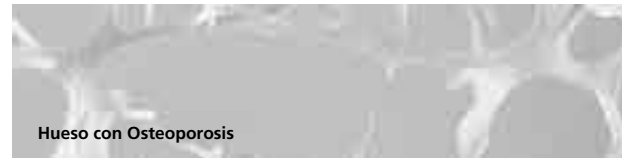
### Guía estimativa Unidades de alcohol por vaso\*:

	=		=	
<b>Cerveza o sidra</b> (4% de alcohol): 250 ml/8,75 onzas = 1 unidad		<b>Vino</b> (12,5% de alcohol): 80 ml/2,80 onzas = 1 unidad		<b>Licores</b> (40% de alcohol): 25 ml/0,88 onzas = 1 unidad (100 ml = 3,5 onzas fluidas)

\* Los vasos y el contenido de alcohol estándares de las bebidas varían según los países. Por lo tanto, también varían las cantidades y los porcentajes de líquido usados en lugar de vasos tamaño estándar.

## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por una menor densidad y calidad ósea, que conduce a debilidad del esqueleto y riesgo aumentado de fractura, especialmente, de columna, muñeca, cadera, pelvis y hombro. La osteoporosis y las fracturas asociadas son una causa importante de mortalidad y morbilidad.



### Algunos datos importantes:

- La osteoporosis, la epidemia silenciosa, es un problema mundial.
- Cada año, se producen, en el mundo, cerca de 1,6 millones de fracturas de cadera. Para el año 2050, esta cifra podría alcanzar entre 4,5 millones<sup>1</sup> y 6,3 millones<sup>2</sup>.
- En las mujeres mayores de 45 años, la osteoporosis representa más días de internación que muchas otras enfermedades, entre ellas, diabetes, infarto de miocardio<sup>3</sup>.
- Se estima que solo una de cada tres fracturas de vértebra recibe atención médica<sup>4</sup>.
- Las mujeres que presentan una fractura de vértebra tienen un riesgo importante de sufrir fracturas adicionales durante el año siguiente<sup>5</sup>.

1. Gullberg B, Johnell O, Kanis JA (1997) World-wide projections for hip fracture. *Osteoporos Int* 7:407-413. 2. Cooper C, Campion G, Melton LJ, 3rd (1992) Hip fractures in the elderly: a world-wide projection. *Osteoporos Int* 2:285-289. 3. Kanis JA, Delmas P, Burckhardt P, et al. (1997) Guidelines for diagnosis and management of osteoporosis. The European Foundation for Osteoporosis and Bone Disease. *Osteoporos Int* 7:390-406. 4. Cooper C, Atkinson EJ, O'Fallon WM, et al. (1992) Incidence of clinically diagnosed vertebral fractures: a population-based study in Rochester, Minnesota, 1985-1989. *J Bone Miner Res* 7:221-227. 5. Lindsay R, Silverman SL, Cooper C, et al. (2001) Risk of new vertebral fracture in the year following a fracture. *J Am Med Assoc* 285:320-323.

Agradecemos la generosa donación de nuestros sponsors del Día Internacional de la Osteoporosis 2007:



International Osteoporosis Foundation  
Oficina Regional en América Latina

Libertad 860 4° piso E / C1012AAR - Bs. As, Argentina.  
Tel: (54 11) 5811-1597 / Tel/Fax: (54 11) 5811-1036  
iofla@iofbonehealth.org / www.iofbonehealth.org



El NUEVO Test de Riesgo de Osteoporosis de un minuto

## ¿Presenta usted riesgo de osteoporosis?

¿Es usted una de las tres mujeres, y uno de los cinco hombres del mundo que se verán afectados por la osteoporosis?

La osteoporosis debilita los huesos y produce fracturas que pueden provocar serias incapacidades.

Realice este NUEVO Test de Riesgo de Osteoporosis de un minuto, y descubra si presenta riesgos.