

**IOF**

International Osteoporosis Foundation

Você sofre de Osteoporose?

Verifique a saúde de seus ossos.

Reserve um minuto para fazer o teste de prevenção que vale pelo.

1. Algum dos seus progenitores partiu o cólo do fêmur após uma pequena queda?
 Sim Não
 2. Já partiu um osso numa queda sem importância?
 Sim Não
 3. Alguma vez tomou cortisona por um período superior a 3 meses consecutivos?
 Sim Não
 4. Acha que perdeu 3 centímetros ou mais de altura?
 Sim Não
 5. É consumidor exagerado de bebidas alcoólicas, isto é, bebe mais do que os limites recomendados?
 Sim Não
 6. Fuma mais de 20 cigarros por dia?
 Sim Não
 7. Tem episódios frequentes de diarreia, designadamente resultantes de doença celíaca ou de doença de Crohn?
 Sim Não
- Só para as mulheres:**
8. Entrou na menopausa antes dos 45 anos?
 Sim Não
 9. Antes da menopausa esteve sem menstruar por períodos superiores a 12 meses (por outros motivos que não a gravidez)?
 Sim Não
- Só para os homens:**
10. Sofreu ou sofre de impotência sexual, falta de libido ou outros sintomas relacionados com baixos níveis da hormona testosterona?
 Sim Não

Se voce respondeu "sim" a qualquer uma destas perguntas pode estar propenso a sofrer de osteoporose. Neste caso recomendamos que consulte seu médico de confiança para receber orientação sobre a necessidade de realizar novos testes. Leve este questionário com você. A boa noticia é que atualmente a Osteoporose pode ser diagnosticada e tratada com certa facilidade. Você pode contactar sua sociedade nacional de osteoporose no Brasil ou Portugal através do site: www.osteofound.org