

# CUESTIONARIO DE RIESGO DE OSTEOPOROSIS

## ¿PODRÍA ESTAR EN RIESGO DE SUFRIR OSTEOPOROSIS Y FRACTURAS?

Descúbralo con este sencillo y rápido  
cuestionario sobre factores de riesgo

---

¡No deje que la osteoporosis le afecte!  
Si está en riesgo, hable con su médico



## 1. ¿Tiene 60 años o más?

- Sí
- No



El riesgo de sufrir osteoporosis aumenta con la edad. Incluso si no tiene otros factores de riesgo clínico, si es mujer y tiene 60 años o más, u hombre y tiene 70 años o más, debería abordar la salud ósea en su próxima revisión médica.

## 2. ¿Se ha roto algún hueso a los 50 años o más?

- Sí
- No



Si se ha roto un hueso tras una caída de poca importancia, puede ser a causa de la osteoporosis. Un hueso roto es un factor de riesgo importante para una nueva fractura, y el riesgo es mayor durante los siguientes dos años.

## 3. ¿Tiene un peso inferior al normal (IMC por debajo de 19)?

- Sí
- No

Para calcular su IMC si no sabe cuál es:	Valor IMC	Significado
<b>Unidades métricas</b>	Menos de 19.0	Peso inferior al normal
<b>IMC =</b> $\frac{\text{peso en kilos}}{\text{estatura en metros}^2}$	Entre 19.1 y 24.9	Normal/Saludable
	Entre 25.0 y 29.9	Sobrepeso
	Más de 30.0	Obesidad



Un índice de masa corporal (IMC) inferior a los 19 kg/m<sup>2</sup> es un factor de riesgo de osteoporosis. Tener un peso inferior al normal puede causar niveles más bajos de estrógenos en niñas y mujeres, igual que ocurre después de la menopausia, lo que puede contribuir al desarrollo de osteoporosis. Además, las personas frágiles tienen un mayor riesgo de fractura.



**Si ha marcado "sí" en 2 o más de las preguntas anteriores, sus respuestas sugieren que puede tener factores de riesgo importantes para sufrir osteoporosis y fracturas. Le animamos a solicitar un chequeo con su médico para hablar sobre las formas de reducir el riesgo de fracturas relacionadas con la osteoporosis.**

#### 4. Después de cumplir los 40, ¿ha perdido más de 4 cm de estatura?

- Sí
- No
- No lo sé



La pérdida de estatura de más de 4 cm en la edad adulta a menudo es causada por fracturas de la columna debido a la osteoporosis. No todas las fracturas de columna son dolorosas, así que a veces las personas no se dan cuenta de que las sufren.

#### 5. ¿Su padre o su madre sufrió una fractura de cadera?

- Sí
- No



Si sus padres sufrieron una fractura de cadera, usted puede tener un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis y sufrir una fractura. Si su padre o su madre tuvo una postura encorvada o cuenta con destacados antecedentes familiares de osteoporosis, también podría indicar que su riesgo de desarrollar osteoporosis es mayor.

#### 6. ¿Sufre alguna de las enfermedades siguientes?

- Artritis reumatoide
- Enfermedades del aparato digestivo (enfermedad intestinal inflamatoria, enfermedad celíaca)
- Cáncer de mama o de próstata
- Diabetes
- Enfermedad renal crónica
- Trastornos de la glándula tiroides o paratiroides (hipertiroidismo, hiperparatiroidismo)
- Trastorno pulmonar (enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC))
- Niveles bajos de testosterona (hipogonadismo)
- Menopausia precoz, interrupción de la menstruación o extirpación de ovarios (niveles bajos de estrógenos debido a hipogonadismo)
- Inmovilidad prolongada (por ejemplo incapaz de caminar sin ayuda)
- VIH - Virus de la Inmunodeficiencia Humana
- No lo sé, pero lo preguntaré a mi médico
- Ninguna de las anteriores



Algunos trastornos médicos están relacionados con un mayor riesgo de osteoporosis y fracturas. Esto se conoce como osteoporosis secundaria. Algunas enfermedades también pueden aumentar el riesgo de caídas, lo cual puede provocar fracturas.

## 7. ¿Ha recibido tratamiento con alguno de los medicamentos siguientes?

- Glucocorticoides, o "esteroides", utilizados para tratar la inflamación (por ejemplo, tabletas de prednisona por 3 meses o más)
- Inhibidores de aromataasa utilizados para tratar el cáncer de mama
- Terapia de privación de andrógenos utilizada para tratar el cáncer de próstata
- Tiazolidinedionas utilizadas para tratar la diabetes (por ejemplo, pioglitazona)
- Inmunosupresores utilizados después de cirugías de trasplante (por ejemplo, inhibidores de fosfatasa calmodulina/calcineurina)
- Antidepresivos utilizados para tratar la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo, etc. (por ejemplo, inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS))
- Medicamentos anticonvulsivos o antiepilépticos utilizados para tratar las convulsiones (por ejemplo, fenobarbital, carbamazepina y fenitoína)
- No lo sé, pero lo preguntaré a mi médico
- Ninguna de las anteriores



El uso prolongado de ciertos tratamientos puede aumentar la pérdida ósea, lo cual provoca que el riesgo de fractura sea mayor. Algunos tratamientos también incrementan el riesgo de caídas, que pueden causar fracturas de huesos.

## 8. ¿Bebe cantidades excesivas de alcohol (más de 3 unidades al día) y/o fuma actualmente?

- Sí
- No



Beber demasiado alcohol tiene un impacto negativo en la salud ósea y también puede provocar caídas frecuentes, lo cual aumenta el riesgo de fracturas.



Tanto si actualmente fuma como si ha fumado en el pasado, debe tener en cuenta que fumar tiene un impacto negativo en la salud ósea.

## MUCHAS GRACIAS POR COMPLETAR EL CUESTIONARIO DE RIESGO DE OSTEOPOROSIS DE LA IOF!

**SI HA RESPONDIDO "SÍ" A ALGUNA DE LAS PREGUNTAS DE ESTE CUESTIONARIO SOBRE FACTORES DE RIESGO**



**SEGÚN SUS RESPUESTAS, PUEDE TENER FACTORES DE RIESGO DE OSTEOPOROSIS Y FRACTURAS.**

Le recomendamos que consulte el estado de su salud ósea con su médico y que analicen estrategias para reducir su riesgo de sufrir fracturas relacionadas con la osteoporosis. Es posible que le recomienden una evaluación de riesgos y/o una prueba de densitometría ósea.

También le recomendamos que consulte las siguientes páginas para verificar si hay cualquier otro factor de riesgo de osteoporosis que pueda afectarle. Asimismo, le animamos a comprobar de forma periódica su riesgo de sufrir osteoporosis y fracturas.

**SI NO HA RESPONDIDO "SÍ" A NINGUNA DE LAS OCHO PREGUNTAS DE ESTE CUESTIONARIO SOBRE FACTORES DE RIESGO**

Verifique si cualquier otro factor de riesgo de la osteoporosis que incluimos en las siguientes páginas puede afectarle.

Para volver a realizar este Cuestionario de Riesgo, visite  
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

# ¿ALGÚN OTRO FACTOR DE RIESGO DE LA OSTEOPOROSIS LE AFECTA?

## FACTORES DE RIESGO QUE PUEDE CAMBIAR



### ¿EVITA LOS PRODUCTOS LÁCTEOS?

El calcio, el mineral más importante para los huesos, está presente principalmente en los productos lácteos. Si evita consumirlos, o es alérgico o intolerante a la leche/productos lácteos, y no toma ningún suplemento de calcio, probablemente tenga deficiencia de calcio y cuente con un mayor riesgo de sufrir osteoporosis.



### ¿TOMA EL SOL SUFICIENTEMENTE?

¿Pasa menos de 10 minutos al día al aire libre (con parte de su cuerpo expuesto a la luz solar), sin tomar suplementos de vitamina D? La vitamina D se produce en la piel tras la exposición a los rayos UVB del sol. La vitamina D beneficia la salud ósea, ya que es necesaria para la absorción de calcio.



### ¿POCA ACTIVIDAD FÍSICA?

¿Su nivel de actividad física es inferior a 30 minutos al día (tareas domésticas, jardinería, caminar, correr, etc.)? La falta de actividad física produce pérdida ósea y muscular. El ejercicio regular con carga de peso corporal (como correr o caminar) y los ejercicios de fortalecimiento muscular ayudan a fortalecer huesos y músculos.



### ¿CAÍDAS FRECUENTES?

Las caídas son la causa principal de fracturas, y cualquier persona que se caiga con frecuencia (más de una vez durante el último año) tiene un mayor riesgo de romperse un hueso. Los ejercicios para mejorar la fuerza muscular y el equilibrio, así como las estrategias de prevención de caídas en el hogar, pueden ayudar a reducir el riesgo de caídas.

## FACTORES DE RIESGO QUE NO PUEDEN CAMBIARSE



### ¿ARTRITIS REUMATOIDE?

La artritis reumatoide y el uso de corticosteroides para combatir esta enfermedad pueden producir osteoporosis.



### ¿DIABETES?

Tanto la diabetes de tipo 1 como la diabetes de tipo 2 se han asociado con un mayor riesgo de fractura.



### ¿TERAPIA CONTRA CÁNCER DE PRÓSTATA O DE MAMA?

El cáncer de próstata y de mama se tratan mediante la supresión de hormonas, lo cual contribuye a la pérdida ósea. Los tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia, la radioterapia y los corticosteroides, también afectan negativamente la salud ósea.



### **¿TRATAMIENTO CON GLUCOCORTICOIDES?**

Los glucocorticoides, a menudo conocidos como “esteroides” (por ejemplo, prednisolona) se suelen recetar para afecciones como el asma, la artritis reumatoide y algunas enfermedades inflamatorias. El uso de corticosteroides orales durante más de 3 meses consecutivos puede causar pérdida ósea, con una pérdida más rápida durante los primeros 3-6 meses de tratamiento.



### **¿HIPERTIROIDISMO O HIPERPARATIROIDISMO?**

El hipertiroidismo y el hiperparatiroidismo provocan pérdida ósea y causan osteoporosis.



### **¿MENOPAUSIA PRECOZ?**

¿Su menopausia llegó antes de los 45 años? Los estrógenos tienen un efecto protector en los huesos. Una vez que comienza la menopausia, su cuerpo produce niveles más bajos de estrógenos y la tasa de pérdida ósea aumenta rápidamente.



### **¿INTERRUPCIÓN DE LA MENSTRUACIÓN?**

¿Alguna vez sus períodos se han interrumpido durante 12 meses consecutivos o más (excepto en caso de embarazo, menopausia o histerectomía)? Dejar de menstruar durante un período prolongado indica bajos niveles de producción de estrógenos, un factor que aumenta el riesgo de osteoporosis.



### **¿OVARIOS EXTIRPADOS?**

¿Le extirparon los ovarios antes de cumplir 45 años sin tomar terapia de reemplazo hormonal? Sus ovarios se encargan de la producción de estrógenos. Si se los han extirpado significa que ha tenido una deficiencia de estrógenos, un factor que aumenta el riesgo de osteoporosis.



### **¿NIVELES BAJOS DE TESTOSTERONA?**

¿Alguna vez ha sufrido impotencia, falta de libido u otros síntomas relacionados con niveles bajos de testosterona? La testosterona en los hombres juega un papel similar al estrógeno en las mujeres: unos niveles más bajos de esta hormona afectan negativamente la salud ósea y pueden aumentar el riesgo de osteoporosis.



### **¿TRASTORNOS DIGESTIVOS?**

Trastornos como la colitis ulcerosa, la enfermedad de Crohn o la enfermedad celíaca conducen a una absorción deficiente de los nutrientes que contienen los alimentos. El aumento del riesgo de osteoporosis se debe a la mala absorción de calcio y otros nutrientes (y a menudo a un bajo peso corporal). A largo plazo, no es probable que la salud ósea se vea afectada en personas con enfermedad celíaca que siempre siguen una dieta sin gluten.







Si alguno de los factores de riesgo le afecta, no significa que tenga osteoporosis, sino que puede tener una mayor probabilidad de desarrollar esta afección. En este caso, hable sobre salud ósea con su médico, quien puede recomendarle una evaluación de su estado. Si no ha identificado ningún factor de riesgo, le animamos a llevar un estilo de vida saludable para los huesos y seguir controlando sus factores de riesgo en el futuro.

## CONSEJOS PARA UNA VIDA CON BUENA SALUD ÓSEA

- **Aumente sus niveles de actividad física:** trate de hacer ejercicio durante 30-40 minutos, entre tres y cuatro veces por semana, con algunos ejercicios de carga de peso y resistencia en su rutina
- **Asegúrese de seguir una alimentación equilibrada y nutritiva, que incluya suficiente calcio dietético** – consulte nuestras recomendaciones de calcio online
- ¿Intolerancia a los lácteos? **Descubra alternativas ricas en calcio** o explore qué productos lácteos puede tomar con moderación – use la Calculadora de calcio de IOF, disponible en nuestra página web, para calcular su ingesta aproximada de calcio
- Pase más tiempo al aire libre para asegurarse de que **tiene suficiente vitamina D** o tome suplementos si es necesario
- **Evite fumar y beba alcohol con moderación**

## ¡NO DEJE QUE LA OSTEOPOROSIS LE AFECTE A USTED, A SU FAMILIA O A SUS AMIGOS!

Para más información sobre la osteoporosis, fracturas relacionadas y para encontrar la asociación de osteoporosis de su país [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
-  [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)
-  [pinterest.com/iofbonehealth/](https://pinterest.com/iofbonehealth/)

©2019 **Fundación Internacional de Osteoporosis**  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

