

## ¿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 o más

### Fórmula imperial de IMC

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso en libras} \times 703}{\text{altura en pulgadas}^2}$$

### Fórmula métrica de IMC

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso en kilogramos}}{\text{altura en metros}^2}$$

## ¿Cómo calcular su consume de alcohol?

Una unidad de alcohol es equivalente a 10ml (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 estandares de las bebidas varían según los países. Por lo tanto, también varían las cantidades los porcentajes de líquido usados en lugar de vasos tamaño estandar.

## ¿Qué es la Osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad en la que la densidad y la calidad de los huesos se reduce. Esto provoca debilidad del esqueleto y aumento del riesgo de fractura, especialmente, de la columna vertebral, la muñeca, la cadera, la pelvis y la parte superior del brazo.

La osteoporosis y las fracturas asociadas pueden tener graves repercusiones en la salud y son una importante causa de mortalidad y morbilidad. Provocan, a menudo, dolor y pérdida significativa de la movilidad e independencia a largo plazo.



Hueso normal



Hueso osteoporótico

### ¡Actúe hoy para tener huesos saludables!

Si usted presenta pocos o incluso ningún factor de riesgo de osteoporosis debe, sin embargo, tomar medidas para mejorar su salud ósea. Esto se logra a través de cambios positivos en su estilo de vida que incluyen:

- Realizar ejercicio regularmente para mejorar el soporte de peso y el fortalecimiento muscular
- Respetar una alimentación saludable rica en calcio y proteínas, así como una adecuada ingesta de vitamina D a través de la exposición segura al sol, y la suplementación si tiene más de 60 años de edad
- Evitar hábitos poco saludables como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol



### Test de Riesgo de Osteoporosis de Un Minuto de la IOF

## ¿Está usted en riesgo de padecer osteoporosis?

En todo el mundo, una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de cincuenta años sufrirán una fractura por osteoporosis.

La osteoporosis es una enfermedad "silenciosa" que debilita los huesos y aumenta el riesgo de fracturas provocando, a menudo, dolor y pérdida significativa de movilidad a largo plazo.

Realice el Test de Riesgo de Osteoporosis de Un Minuto de la IOF y sepa si usted está en riesgo.

# Test de Riesgo de Osteoporosis de Un Minuto de la IOF

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

### Factores de riesgo no modificables – ¡Lo que usted NO puede cambiar!

Son aquellos 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 conocer los riesgos fijos, de manera de poder tomar las medidas adecuadas para reducir la pérdida de mineral óseo.

1. ¿Alguno de sus padres ha sido diagnosticado por osteoporosis, o, se quebró un hueso luego de una caída leve (caída desde la altura de parado o menor)?  sí  no
2. ¿Alguno de sus padres tiene "joroba"?  sí  no
3. ¿Tiene usted 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 usted con frecuencia (más de una vez durante el último año) o teme caerse debido a que es frágil?  sí  no
6. Después de los 40 años, ¿perdió más de 3cm de altura (por encima de una pulgada)?  sí  no
7. ¿Presenta usted bajo peso (es su índice de masa corporal inferior a 19kg/m<sup>2</sup>)? (Véase "como 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 fue diagnosticado con artritis reumatoidea?  sí  no

10. ¿Alguna vez fue diagnosticado con hipertiroides, glándulas paratiroides hiperactivas, diabetes tipo 1 o un trastorno nutricional/ gastrointestinal, tales como la enfermedad de Crohn o la enfermedad celíaca?  sí  no

### Para las mujeres:

11. Para las mujeres mayores de 45 años: ¿su menoapausa se produjo antes de los 45 años?  sí  no
12. ¿Alguna vez sus menstruaciones 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 un 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

### Factores de Riesgo Modificables – ¡Lo que usted SI puede cambiar!

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

15. ¿Bebe usted 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. 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 10 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 muestre los resultados de su test de riesgo a su médico quien puede alentarle a que realice una determinación de su riesgo de fractura a través de la herramienta FRAX<sup>®</sup> (disponible en [www.shef.ac.uk/FRAX/](http://www.shef.ac.uk/FRAX/)) y/o una prueba de densidad mineral ósea (DMO). Además, su médico 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 su médico sobre la salud de sus huesos y controlar sus riesgos futuros.

Para más información sobre la osteoporosis y cómo puede mejorar la salud de sus huesos, póngase en contacto con la sociedad de osteoporosis nacional más cercana o visite [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org).

*Nota: el presente test de riesgo tiene por objeto dar a conocer factores de riesgo de la osteoporosis. No es una prueba científicamente validada.*