

- 1** El hueso es tejido vivo y en crecimiento. Además es flexible y fuerte.
- 2** A lo largo de su vida, su esqueleto está perdiendo constantemente huesos viejos y a la vez formando huesos nuevos.
- 3** La osteoporosis ocurre cuando usted pierde mucho hueso, construye poco hueso nuevo o las dos cosas.
- 4** La pérdida ósea generalmente se acelera en la mediana edad tanto en hombres como en mujeres.
- 5** La osteoporosis y los huesos rotos pueden evitarse.
- 6** Aproximadamente la mitad de todas las mujeres y hasta uno de cada cuatro hombres de 50 años o más, se romperán un hueso debido a la osteoporosis.
- 7** Algunos medicamentos y algunas enfermedades pueden causar pérdida ósea.
- 8** Las enfermedades más comunes en las mujeres Afroamericanas, como la anemia de células falciformes y el lupus, pueden provocar osteoporosis.
- 9** Aproximadamente el 20 por ciento de las mujeres Asiático-Americanas de 50 años o más tienen osteoporosis.
- 10** A los 80 años, las mujeres de raza blanca pierden aproximadamente un tercio de la densidad ósea de la cadera.
- 11** Las caderas rotas parecen estar en aumento en las mujeres Latinas de los Estados Unidos.
- 12** Si su madre o su padre se rompieron los huesos en la edad adulta, es posible que usted corra el riesgo de tener osteoporosis.
- 13** Las mujeres pierden hasta el 20 por ciento de su densidad ósea en los cinco a siete años posteriores a la menopausia.
- 14** En la actualidad, aproximadamente 9 millones de personas en los Estados Unidos tienen osteoporosis.
- 15** Aproximadamente 1.5 millones de hombres y 7.5 millones de mujeres tienen osteoporosis.
- 16** Las personas con osteoporosis no pueden sentir que sus huesos se debilitan, y muchas personas no saben que tienen osteoporosis hasta que se fracturan un hueso.
- 17** Las personas con osteoporosis se rompen con frecuencia un hueso de la cadera, la columna o la muñeca.
- 18** Los huesos se rompen más fácilmente en las personas que tienen osteoporosis, a veces por acciones simples como estornudar, abrazar a alguien o chocarse con muebles.
- 19** Un hueso roto en la columna vertebral puede causar dolor de espalda agudo o ningún dolor en absoluto.
- 20** Averigüe si usted tiene osteoporosis antes de romperse un hueso. Pregúntele a su médico cuándo debe realizarse una prueba de densidad ósea.
- 21** Usted necesita consumir suficiente calcio y vitamina D a través de los alimentos todos los días, para mantener sus huesos sanos.
- 22** Comer muchas frutas y verduras beneficia sus huesos y su salud en general.
- 23** Los Afroamericanos, Asiáticos Americanos, Latinos y Americanos Nativos, tienen más probabilidades de ser intolerantes a la lactosa que las personas de raza blanca. Esta intolerancia a la lactosa, hace que las personas tengan dificultad para obtener suficiente calcio de los alimentos.
- 24** Usted debe hacer ejercicio para tener huesos fuertes, por lo menos por 2 horas y media a la semana.
- 25** Nunca se es demasiado joven o demasiado viejo para proteger sus huesos. ¡Ahora es el momento de actuar!