

**USE Y TENGA A MANO ESTA LISTA DE PREGUNTAS PARA SER RESPONDIDAS
POR SU MÉDICO Y APROVECHAR AL MÁXIMO SU VISITA CON SU DOCTOR.
ESCRIBA LAS RESPUESTAS EN EL ESPACIO DEJADO EN BLANCO.**

1. ¿Tengo algún factor de riesgo de osteoporosis o de fracturas?

2. ¿Estoy consumiendo suficiente calcio y vitamina D? _____

Cuál es la cantidad de calcio que debería consumir cada día: _____

Qué cantidad de vitamina D debería consumir cada día: _____

3. ¿Qué tipo de ejercicio puede ayudarme a desarrollar huesos fuertes?

4. ¿Alguno de los medicamentos que tomo podría causarme pérdida ósea o aumentar mi riesgo de caídas?

5. ¿Tengo alguna condición de salud que pueda causarme pérdida ósea?

6. ¿Necesito hacerme una prueba de densidad ósea? *(también llamada, DXA)*

7. ¿Son normales los resultados de mi prueba de densidad ósea *(si se ha realizado esa prueba)*

• ¿Qué significan estos resultados? _____

• Si tengo osteoporosis o baja densidad ósea, ¿una buena alimentación y ejercicio me ayudarían a mantener mis huesos fuertes y saludables? _____

• Si tengo osteoporosis o baja densidad ósea, ¿necesito medicación? _____

8. ¿Cómo puedo prevenir las caídas?
