



NATIONAL
OSTEOPOROSIS
FOUNDATION

Protegiendo Su Frágil Columna Vertebral





Copyright 2019 Fundación Nacional de Osteoporosis.
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta
publicación puede reproducirse de ninguna forma sin el
permiso por escrito de la Fundación Nacional de
Osteoporosis (NOF, National Osteoporosis Foundation).

La producción de este recurso de información fue
posible gracias a una beca educativa sin restricciones
de Orthovita®.

251 18th Street South, Suite 630, Arlington, VA 22202 | 1 (800) 231-4222 | www.nof.org

Contenidos

Conceptos básicos sobre la osteoporosis.....	3
¿Está usted en riesgo?.....	4
Huesos rotos en la columna vertebral.....	4
Signos y síntomas de huesos rotos en la columna.....	6
Proteja su columna haciendo movimientos de un modo seguro.....	7
Trabajando junto a un profesional de la salud.....	10
Qué puede usted esperar si se rompe un hueso en su columna.....	11
Controlando su dolor.....	12
Procedimientos que podrían reducir el dolor de las fracturas de columna.....	14
Complicaciones posibles.....	14
Sobre qué estar informada antes de su próxima cita médica.....	16



Introducción

Nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para tomar medidas para proteger sus huesos, especialmente los huesos de su columna vertebral. Los huesos rotos de la columna son comunes en personas con osteoporosis y a menudo pasan desapercibidos hasta que aparecen problemas más serios. Por eso es importante que aprenda a reconocer los signos y síntomas de las fracturas de columna y tome medidas para evitar que estas fracturas ocurran. Si ya tiene huesos rotos en la columna vertebral, infórmese sobre qué puede hacer para ayudar a controlar el dolor de huesos y el muscular, y además reducir la posibilidad de fracturarse los huesos en el futuro.

Conceptos básicos sobre la osteoporosis

La osteoporosis significa “hueso poroso”. Bajo un microscopio, el hueso parece un panal de abejas. Si usted tiene osteoporosis, sus huesos tienen agujeros y espacios más grandes que los huesos sanos. Esto significa que sus huesos han perdido densidad o masa haciéndolos más propensos a romperse, es decir, a fracturarse. La osteoporosis generalmente no tiene signos o síntomas que usted pueda notar hasta que se produce un hueso roto. Una persona con osteoporosis puede romperse un hueso por una caída menor o simplemente por un estornudo o golpearse contra un mueble.

Hay muchas razones por las cuales usted puede estar en riesgo de desarrollar osteoporosis. Algunos factores de riesgo comunes son:

- Ser mujer
- Tener 50 años o más.
- Tener niveles bajos de estrógeno, si es mujer o niveles bajos de testosterona, si es hombre
- Tener una dieta baja en calcio y vitamina D
- Estar inactivo o en cama
- Tomar un medicamento o tener una afección médica que pueda causar pérdida ósea.

Para informarse más acerca de los factores de riesgos, haga clic en el enlace que sigue:

<https://huesosanos.org/>

¿Está usted en riesgo?

Afortunadamente, una prueba de densidad ósea puede ayudar a predecir su probabilidad de fracturarse un hueso antes de que esto ocurra. Si usted es una mujer posmenopáusica o un hombre de 50 años o más, asegúrese de preguntarle a su médico cuándo debe hacerse una prueba de densidad ósea. NOF recomienda hacerse una prueba de densidad ósea de cadera y columna utilizando una máquina DXA central para diagnosticar osteoporosis. DXA, por sus siglas en inglés, significa absorciometría dual de rayos X.

Una prueba de densidad ósea puede determinar si tiene densidad ósea normal, baja densidad ósea (osteopenia) o si tiene osteoporosis. Si usted tiene baja densidad ósea, es más probable que desarrolle osteoporosis.

Para informarse más acerca de la evaluación de la densidad ósea, haga clic en el enlace que sigue:

www.org/aboutosteoporosis/detectingosteoporosis/bmdtest
o en <https://huesosanos.org/>

Huesos rotos en la columna vertebral

La osteoporosis puede progresar, si no se previene o no se trata, y lo hará sin dolor ni síntomas hasta que usted se rompa un hueso. Las personas con osteoporosis se rompen los huesos de la cadera, la columna vertebral y la muñeca, con frecuencia. Es bueno saber que si bien las personas con osteoporosis tienen el mayor riesgo de fractura, las personas con baja densidad ósea o incluso densidad ósea normal también pueden romperse huesos. Las fracturas más comunes ocurren en los huesos que forman la columna vertebral. Estos huesos se conocen como vértebras. Cuando las vértebras se rompen, a menudo se llaman fracturas de columna, fracturas vertebrales o fracturas por compresión. En los Estados Unidos, cada año se producen casi 550,000 fracturas de columna como resultado de la osteoporosis. Esto significa que aproximadamente una vez por minuto, se produce una fractura de columna. Las personas que tienen fracturas de columna tienen un riesgo muy alto de fracturarse más huesos en la columna, así como otros huesos en el cuerpo.

Muchas personas con osteoporosis se rompen un hueso después de una simple caída al piso, o por un accidente que parece menor o sin necesidad de un accidente.

Estas roturas de huesos se denominan fracturas por fragilidad o fracturas por traumatismo bajo. En cuanto al dolor, cuando se produce una fractura en la columna vertebral, algunas personas sienten un dolor agudo que no desaparece, mientras que otras no sienten ningún dolor. Por otro lado, algunas personas solo se dan cuenta de que hay un problema después de que han perdido algunos centímetros de altura.

Si usted tiene osteoporosis, usted podría romperse un hueso de la columna cuando, debido a una caída, se produce mucha presión sobre el hueso que golpeó al caer, o por un movimiento de torsión del cuerpo o por levantar o cargar algo demasiado pesado. También puede romperse un hueso en la columna vertebral al doblar la espalda hacia adelante en el intento de tocar un dedo del pie, hacer una flexión o al levantar algo del piso con las piernas rectas. Este movimiento de la espalda se llama flexión de la columna. Por otro lado, en algunas personas, un simple movimiento como darse vuelta en la cama o el toser podría causar una fractura de las vértebras de la columna.

Signos y síntomas de huesos rotos en la columna

Las fracturas de columna pueden hacer que la columna vertebral se curve hacia adelante. Esta curva se llama cifosis y hace que la postura de una persona parezca encorvada o deformada. A medida que se fracturan más huesos en la columna, ésta se vuelve más curva. Cuando la cifosis es grave, a veces también se le llama joroba de viuda. Además del posible dolor en el momento de la fractura, la pérdida de altura y los cambios de postura causados por estas fracturas, los huesos rotos en la columna pueden provocar ansiedad crónica, depresión, disminución de la autoestima, problemas para dormir, miedo a futuras fracturas, caídas e incluso dificultad para comer y respirar.

Por eso, hable con su médico si le preocupa que quizás usted pueda tener un hueso roto en la columna vertebral. Recuerde que estas fracturas no siempre causan dolor y quizás su médico aconseje una radiografía de su columna vertebral para buscar fracturas, por las siguientes razones:



- Usted ha perdido media pulgada (1.27 cm) o más de altura en un año
- Usted ha perdido más de una pulgada y media (3.81 cm) de su altura original
- Usted tiene una postura encorvada o presenta una joroba
- Usted tiene dolor de espalda

Siempre consulte a su médico si tiene un dolor de espalda que dura más de tres o cuatro días. Tenga en cuenta que el dolor de espalda es muy común y puede tener muchas causas diferentes. Si existe la posibilidad de que usted tenga una fractura de columna, su médico ordenará una radiografía, una resonancia magnética o una evaluación de fractura vertebral (VFA, por sus siglas en inglés) para confirmar el diagnóstico. Un VFA se realiza en una máquina DXA y usa menos radiación que una radiografía estándar.

Proteja su columna moviéndose de manera segura

Afortunadamente, hay muchas medidas que las personas pueden tomar para proteger la columna de fracturas y de cifosis. Estas medidas incluyen evitar o modificar ciertas actividades y movimientos que pueden aumentar el riesgo de fractura. A continuación siguen algunos ejemplos:

1. Evite movimientos que requieran doblarse hacia adelante desde la cintura con las piernas rectas. Si usted tiene osteoporosis, debe evitar cualquier movimiento que implique el redondeo de la espalda o la flexión de la columna. Por ejemplo, evite tocarse los dedos de los pies.

En una situación cuando usted no puede evitar estirar las manos hacia adelante o hacia el piso, siga estos consejos:

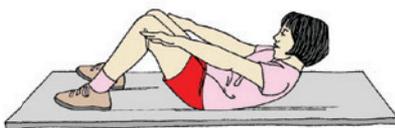
- Doble solo las rodillas y las caderas. El doblar la cintura colocará su espalda en una posición redondeada, lo que puede aumentar el riesgo de fracturas de columna.
- Al agacharse, mantenga la espalda derecha con los omóplatos apretados (los huesos grandes a la altura de sus brazos, en la espalda).
- Incluso cuando esté de pie para cepillarse los dientes o lavar los platos, trate de no doblarse por la cintura, sino más bien flexione las rodillas y mueva las caderas mientras mantiene la espalda recta.



INCORRECTO



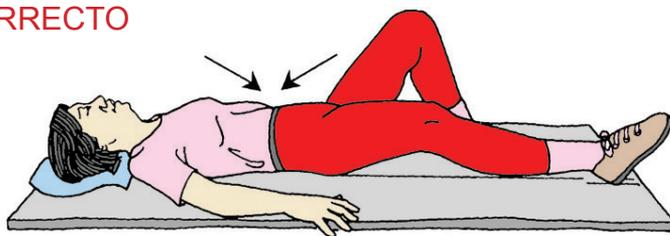
INCORRECTO



2. Evite los ejercicios abdominales. En lugar de hacer abdominales, pruebe este ejercicio abdominal básico:

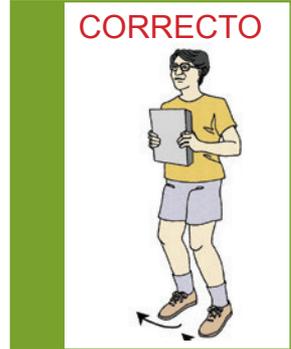
- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, y ponga una almohada pequeña debajo de la cabeza
- Debe dejar poco espacio entre el piso y el arco de la zona lumbar de su espalda (la parte baja de su espalda).
- Apriete los músculos abdominales tirando para adentro su abdomen.
- Imagine tirando de su ombligo hacia su columna vertebral. Trate de mantener el espacio entre el piso y el arco de la espalda baja.
- Manténgase así por 2 segundos.
- Relájese. Repita el ejercicio 10 veces, una vez al día.
- Una vez que usted pueda hacer este ejercicio sin mucho esfuerzo, intente deslizar una pierna lo más que pueda mientras mantiene el abdomen estirado durante el ejercicio. Vea la ilustración que sigue a continuación.
- Repita el ejercicio 5 veces con cada pierna, una vez al día.

CORRECTO



3. Evite torcer o doblar el torso (tronco) hasta el extremo. Evite movimientos que impliquen torcerse hasta el punto en que haya tensión en los músculos. Los ejemplos incluyen el movimiento giratorio de un swing de golf completo o el balanceo de una raqueta de tenis. Atienda a estos consejos para rotar el cuerpo de manera segura o para cambiar de dirección de un modo seguro:

- Mueva sus pies y el resto de su cuerpo al mismo tiempo.
- No tuerza la columna vertebral.
- Gire en sus talones o en sus dedos de los pies con las rodillas ligeramente dobladas.
- Mantenga la nariz, las rodillas y los dedos de los pies apuntando a la misma dirección.



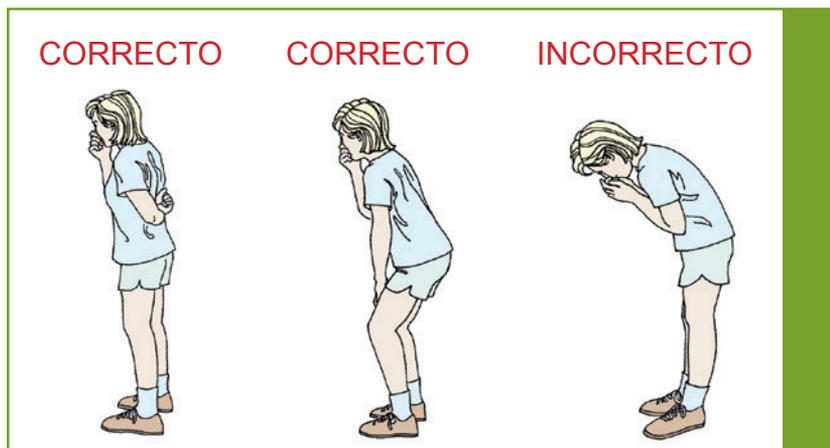
4. Evite cargar paquetes que sean demasiado pesados. Si usted tiene una columna vertebral frágil, debe evitar levantar o cargar objetos, paquetes o bebés que pesen más de 10 libras. Quizás su médico pueda autorizarle a cargar más peso. Pregúntele. Aquí hay algunos consejos para levantar de un modo seguro, un objeto del piso:

- Primero hínquese sobre una rodilla.
- Coloque una mano sobre una mesa o silla que sea un apoyo estable, si es necesario.
- Acerque el objeto a su cuerpo, a la altura de la cintura.
- Suavemente meta el abdomen hacia adentro para apoyar la espalda y respirar mientras levanta el objeto o vuelve a su posición recta. No retenga su respiración. Párese usando los músculos de sus piernas y sus muslos.



5. Evite levantar objetos pesados sobrepasando la altura de su cabeza. Esto puede provocar demasiada presión hacia abajo sobre su columna vertebral y podría causar una fractura. Si usted se esfuerza en levantar algo por encima de la altura de su cabeza, es probable que sea demasiado pesado

6. Evite doblarse hacia delante cuando tosa o estornude. Desarrolle el hábito de apoyar una mano en su espalda mientras tosa o estornuda.



- Ponga una mano detrás de su espalda o en su muslo. Esto le ayuda a proteger de daño a la columna por doblarse hacia delante, repentinamente.

7. Evite estirarse demasiado lejos, cuando por ejemplo, tenga que alcanzar objetos en un estante o repisa muy alta. Esto podría causar que usted pierda el equilibrio, aumentando así el riesgo de caerse de espaldas o golpeando su cadera.

8. Sea cauteloso cuando haga actividades que aumenten la probabilidad de una caída. Como por ejemplo, patinaje en línea (rollerblading), esquiar o caminar en superficies mojadas o con hielo.

Trabajando Junto a Un Profesional de la Salud

Los terapeutas físicos, fisiatras o fisioterapeutas (PT, por sus siglas en inglés) y terapeutas ocupacionales (OT, por sus siglas en inglés) son profesionales con capacitación y experiencia trabajando con personas que tienen osteoporosis.

Un PT puede diseñar un programa de ejercicios seguro y apropiado que se adapte a sus necesidades individuales. Los PT pueden ayudarlo a mejorar su postura, equilibrio, fuerza muscular y capacidad para moverse con seguridad durante todo el día. También pueden ayudarlo a reducir el riesgo de fracturas de la columna, limitar la cifosis y disminuir las posibilidades de caerse. Los terapeutas ocupacionales o OT pueden ayudarlo a aprender formas de realizar más fácilmente sus actividades diarias como cocinar, bañarse y otras actividades en su rutina diaria.

Qué puede usted esperar si se rompe un hueso en su columna

Inmediatamente después de una fractura de columna, su médico puede sugerirle medicamentos de venta libre o recetados para ayudarlo a controlar su dolor.

Es importante evitar los medicamentos que causan confusión, estreñimiento, somnolencia u otros efectos secundarios que podrían aumentar el riesgo de caídas.

Es posible que usted tenga que usar un respaldo liviano para su espalda por unas pocas semanas. Además, para algunas personas, también se puede recomendar el hacer reposo en la cama. El reposo en cama debe limitarse a cuatro días o menos y debe incluir un tiempo, cada día, dedicado a sentarse erguido así como también caminar un poco. Esto es importante ya que si usted se vuelve demasiado dependiente de un aparato ortopédico de sostén para la espalda o está inactivo durante demasiado tiempo, usted podría perder densidad de músculos y de huesos. Si se diera esa situación podría llevar a que usted sea propenso a más fracturas de columna en el futuro.

Por todo lo explicado acá, es importante que usted trabaje con un fisioterapeuta u otro profesional de rehabilitación para que le ayude a mantenerse lo más activo y fuerte posible.

Si usted tiene 50 años o más y se rompe un hueso en la columna, es probable que usted necesite tomar un medicamento para la osteoporosis. NOF recomienda que todas las personas mayores de 50 años con osteoporosis consideren tomar un medicamento para reducir el riesgo de fracturarse un hueso. Su médico y su farmacéutico pueden ayudarlo a conocer las opciones de tratamiento más apropiadas y disponibles para satisfacer lo que usted necesita. Además, NOF lo alienta a informarse y considerar tanto los riesgos como los beneficios de tomar o no un medicamento.

Para informarse más acerca de los medicamentos para la osteoporosis, haga clic en el enlace que sigue:

www.org/aboutosteoporosis/managingandtreatment/medicinesneedtoknow
o en **<https://huesosanos.org/>**

Controlando su dolor

Para algunas personas, recuperarse de huesos rotos puede ser un proceso largo y doloroso. A veces, el dolor continúa incluso después de que la fractura cicatriza, generalmente dentro de las seis a ocho semanas. El dolor crónico continuo puede dificultar el sueño, puede irritarle o deprimirle y esto a su vez, puede empeorar el dolor. Si tiene dolor continuo, hable con su médico sobre lo que usted puede hacer para controlar su dolor. Por ejemplo podría beneficiarse de lo siguiente:

- **Relajantes musculares.** Le pueden recetar medicamentos relajantes musculares para ayudar a reducir los espasmos en los músculos alrededor del hueso roto. Cuando los músculos tienen espasmos, la tensión puede causar dolor.
- **Tomar un medicamento de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) para el dolor.** Los medicamentos de venta libre como el acetaminofén (Tylenol®), el ibuprofeno (Advil®, Motrin®) o el naproxeno (Aleve®) pueden ayudarle a controlar el dolor. Estos medicamentos pueden tener efectos secundarios, especialmente si los toma en dosis altas o durante un período prolongado. Consulte con su médico y con su farmacéutico para elegir el medicamento para el dolor más adecuado para usted según su historial médico individual y sus necesidades.
- **Aplicar calor o frío.** Usted se puede aplicar una compresa fría o una bolsa de guisantes congelados en el área lesionada. Las toallas calientes y las almohadillas térmicas también pueden darle algo de alivio. No use ninguno de estos recursos durante más de 15 a 20 minutos a la vez.
- **Estimulación eléctrica nerviosa transcutánea (TENS, por sus siglas en inglés).** Este es un método para reducir el dolor con impulsos eléctricos. Una unidad TENS envía una corriente leve que viaja a través de los electrodos hacia su cuerpo. Usted podría sentir hormigueo o calor en la zona lesionada. Un tratamiento dura de 5 a 15 minutos. Puede preguntarle a su fisioterapeuta o a su médico acerca de cómo obtener una receta para TENS.
- **Acupuntura.** Esto implica insertar agujas especiales en lugares específicos de la piel. Según la antigua creencia china, esto altera el flujo de energía del cuerpo en patrones más saludables. La acupuntura está ganando aceptación en este país como una forma de reducir el dolor. Su médico o la compañía de seguro médicos pueden informarle sobre los acupunturistas en su área. Algunas compañías de seguros de salud ofrecen cobertura o descuentos para la acupuntura.

- **Biorretroalimentación (Biofeedback, en inglés).** Este tipo de terapia utiliza instrumentos electrónicos para medir las funciones del cuerpo y luego darle esa información a usted para que la use en su beneficio. Un especialista en usa esta información para enseñarle cómo controlar las respuestas involuntarias de su cuerpo, como la de su presión de sangre o su frecuencia cardíaca y para controlar el dolor. Su médico puede recomendar un especialista en biorretroalimentación.
- **Modificación de comportamiento.** Esta es una técnica para cambiar hábitos, comportamientos y sentimientos que pueden ser consecuencias del dolor continuo. Esta técnica puede incluir recompensas porque usted aumenta su actividad física, mejora sus hábitos alimenticios o realiza otros cambios beneficiosos en su vida.
- **Masaje.** Los huesos rotos pueden causar dolor y tensión en los músculos que rodean la fractura. El masaje suave de estos músculos puede ayudar a disminuir el dolor en ellos. Antes de recibir un masaje, es importante que usted tenga el permiso de su médico. Contrate a un terapeuta de masaje que comprenda su historial médico.
- **Actividad física.** Estar activo es una forma natural de reducir el dolor. Cuando hace ejercicio, su cuerpo libera sustancias llamadas endorfinas que pueden aliviar el dolor y mejorar su estado de ánimo. El ejercicio también tiene muchos otros beneficios para la salud. Si tiene osteoporosis, debe hablar con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios y pregúntele si se beneficiaría de ser atendido por un fisiatra o fisioterapeuta.
- **Técnicas de relajación.** Existen varias técnicas diferentes de relajación que pueden ayudar a las personas a liberar la tensión muscular y desviar su atención del dolor. Algunos ejemplos incluyen respiración profunda, relajación muscular progresiva e imágenes guiadas. También usted puede aprender estas técnicas y practicarlas mirando CD, videos, leyendo libros y tomando clases, con profesionales capacitados.
- **Medicamentos para tratar su osteoporosis.** Si tiene una fractura de columna debido a la osteoporosis, usted debe recibir tratamiento con medicamentos para reducir la posibilidad de futuras fracturas de la columna o de cualquier otra hueso. Estos medicamentos también pueden ayudar a reducir el dolor del hueso roto.

Procedimientos que podrían reducir el dolor producido por las fracturas de columna

Si usted continúa teniendo dolor continuo, su médico podría sugerirle uno de los dos procedimientos que podrían estabilizar la fractura. Estos procedimientos también pueden ayudar a prevenir la discapacidad y una mayor curvatura de la columna vertebral. Las dos opciones que están disponibles actualmente son:

- **Vertebroplastia:** este procedimiento consiste en inyectar cemento óseo en el área vertebral fracturada de la columna vertebral.
- **Cifoplastia:** este procedimiento es similar a la vertebroplastia. Se inserta un pequeño globo inflable en el área vertebral para crear un espacio. El espacio se llena con cemento óseo.

Tanto la vertebroplastia como la cifoplastia se realizan con herramientas especiales que se utilizan para hacer una pequeña abertura en la piel cerca del hueso roto. El médico inserta una aguja en esa abertura utilizando tecnología de guía de imágenes de rayos X para ayudar a guiar el procedimiento. Una vez que la aguja está en la ubicación correcta, se inyecta cemento en el hueso roto. Con un procedimiento de cifoplastia, se usa un globo inflable para crear un espacio antes de insertar el cemento.

Los procedimientos de vertebroplastia y cifoplastia se consideran mínimamente invasivos. Esto significa que con cualquiera de los procedimientos usted no tendrá un incisión grande ni tampoco, un largo tiempo de recuperación. La vertebroplastia se puede realizar como un procedimiento ambulatorio bajo anestesia local. En cambio, la cifoplastia generalmente se realiza como un procedimiento hospitalario bajo anestesia general y a menudo requiere pasar la noche en el hospital.

Complicaciones posibles

Aunque las complicaciones son poco frecuentes, existe la posibilidad de que el cemento se filtre fuera del área de la columna vertebral y pueda causar problemas como infección, sangrado, entumecimiento y otros problemas. Los problemas suelen observarse con más frecuencia cuando se utiliza esta tecnología con pacientes que tienen cáncer, y en esos casos se usa estos procedimientos para estabilizar los huesos de la columna afectados por el cáncer. Además, debido a que el hueso reparado es más pesado, puede ejercer más presión sobre los huesos debilitados cercanos y hacer que se rompan. De los dos procedimientos, la cifoplastia suele ser más costosa, debido a la estadía en el hospital durante la noche.

Muchas personas que experimentan dolor por fracturas de la columna responden bien a tratamientos comunes como el uso de analgésicos, aparatos ortopédicos para la espalda y otras técnicas que sirven para el manejo del dolor. Las personas que tienen un dolor muy intenso que no se alivia con estas medidas podrían resolver su dolor mediante un procedimiento de vertebroplastia o cifoplastia para estabilizar la fractura. Cuando se usa en los pacientes correctos y es realizado por médicos calificados, estos procedimientos pueden ayudar a las personas con fracturas de columna aliviando el dolor y por lo tanto mejorando la calidad de vida en general. Pero es importante notar que estos procedimientos no son apropiados para todas las personas con fracturas de columna.

Los mejores resultados se observan en los pacientes a quienes se les hace este procedimiento, dentro de los tres a seis meses de la fractura de la columna vertebral. Los pacientes con dolor de espalda por mucho tiempo debido a fracturas antiguas, es decir, fracturas que ocurrieron muchos meses o años antes, probablemente no se beneficien de estos procedimientos. A menudo se acostumbra hacer una resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés) que es un tipo especial de procedimiento de rayos X, para determinar si el hueso roto se produjo hace poco o mucho tiempo.

Si usted está considerando que le hagan un procedimiento para estabilizar su columna vertebral, hable con su médico sobre las opciones adecuadas para usted en función de sus necesidades individuales y su historial médico. Si su médico cree que uno de estos procedimientos puede ayudarle a aliviar su dolor, podría derivarlo a un médico especialista que realice uno de estos procedimientos. Algunos médicos ortopédicos, cirujanos de columna y radiólogos realizan procedimientos de vertebroplastia y cifoplastia.

Siempre hable con su médico sobre los beneficios y riesgos de las opciones disponibles para usted.

Cosas para pensar antes de su próxima cita

- A partir de los 50 años, debe medir su altura cada año.
- Revise con su médico todos los medicamentos y suplementos que usted toma.
- Pregunte si debe hacerse un análisis de sangre para verificar su nivel de vitamina D.
- Pregunte cuándo usted debe programar su próxima prueba de densidad ósea.
- Informe a su médico cualquier problema de salud o inquietud que usted tenga.



Conclusión

Si usted no ha hablado con su médico acerca de su riesgo de fracturas de columna y otros huesos, ahora es el momento de hacerlo. Usted y su médico pueden desarrollar un plan para proteger sus huesos y reducir la posibilidad de fracturarse un hueso. Si usted se rompe un hueso de la columna vertebral, es importante que reciba tratamiento de la causa que provocó su fractura para reducir el riesgo de fracturas futuras. Esto incluye obtener suficiente calcio y vitamina D, hacer ejercicio, no fumar o beber demasiado alcohol y tomar un medicamento para la osteoporosis.

Usted puede solicitar información adicional de NOF haciendo clic en el siguiente enlace:

Formulario para el pedido de información a NOF:
www.nof.org/request-information

Llame de modo gratuito a 1 (800) 231-9994

Esta guía educativa en Español es posible gracias al apoyo de Medtronic Inc, comprometido en su misión de ayudar a pacientes y cuidadores.