



INFORMACIÓN PERSONAL

SI NO

- ¿Tienes más de cuarenta años? X
- ¿Te has medido últimamente y notaste que tu estatura disminuyó en 3 cm o más? X
- Tu IMC (Índice de masa corporal) está por debajo de 19 kg / m²? X
- ¿A lo largo de tu vida, alguna vez tomaste corticoides (prednisolona, cortisona, etc.) más de tres meses? X
- ¿La llegada de la menopausia se presentó antes de los 45 años? X
- ¿En tu vida, has presentado interrupciones del periodo menstrual por más de un año, por causas diferentes a la extracción de útero, embarazo o menopausia? X

TU FAMILIA Y HERENCIA

- ¿Alguno de tus padres o abuelos fueron diagnosticados con osteoporosis? X
- ¿Alguno de tus padres o abuelos, en su vejez presenta(ó) un ligero o gran abultamiento en su espalda alta? X
- ¿Alguno de tus padres o abuelos, tuvo una fractura en alguna parte de su cuerpo después de una caída a corta distancia? X

TU HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA

- ¿Eres actualmente fumador o lo fuiste alguna vez? X
- ¿Tu consumo diario de alcohol está por encima de 39 g/día si eres hombre o 19 g/día si eres mujer? X
- ¿Diariamente te ejercitas menos de 30 minutos? X
- ¿En ocasiones descuidas el consumo de lácteos todos los días? X
- ¿En un día, tomas el sol menos de 10 minutos? X