

Edição do dia 13/08/2010

13/08/2010 23h57 - Atualizado em 13/08/2010 23h57

## Faça o teste e entenda como está a saúde dos seus ossos.

**São 19 perguntas simples que vão ajudar a verificar se você se enquadra em fatores de risco para desenvolver osteoporose.**

[imprimir](#)

Novo Teste de Risco de Um Minuto da International Osteoporosis Foundation ( IOF)

### **O que não pode ser mudado: sua história familiar.**

1. Seus pais já foram diagnosticados com osteoporose ou sofreram alguma fratura após uma queda leve, sem importância?

2. Seu pai ou sua mãe tem ou teve cifose dorsal, mais conhecida como “corcunda”?

História clínica pessoal

**Esta história de risco é pessoal e surge a partir no nosso nascimento. Não se pode alterá-la, o que não significa que possa ser ignorada. Pelo contrário, é muito importante saber que fatores são esses para adotar medidas preventivas contra a perda de massa óssea.**

3. Você tem 40 anos ou mais?

4. Já fraturou algum osso após uma simples queda depois de adulto?

5. Você cai frequentemente (mais de uma vez ao ano) ou tem receio de cair devido à fraqueza?

6. Você perdeu mais de três centímetros de altura após 40 anos de idade?

7. Está abaixo do peso ou seu Índice de Massa Corporal (IMC\*) é inferior a 19 kg/m<sup>2</sup>?

8. Já fez uso de medicamentos à base de corticóides (cortisona, prednisona ou dexametasona) por mais de três meses consecutivos (corticóides costumam ser recomendados no tratamento de asma, artrite reumatóide e outras doenças inflamatórias)?

9. Já foi diagnosticado como portador de artrite reumatóide?

10. Já foi diagnosticado com hipertireoidismo ou hiperparatireoidismo?

### **Para mulheres:**

11. Entrou na menopausa antes dos 45 anos de idade?

12. Sua menstruação foi interrompida por mais de 12 meses consecutivos por algum motivo diferente de gravidez, menopausa ou histerectomia?

13. Seus ovários foram removidos antes dos 50 anos e você não fez reposição hormonal?

### **Para homens:**

14. Já sofreu de impotência, perda da libido ou outros distúrbios relacionados a baixos níveis de testosterona?

**O que pode ser mudado: fatores relacionados ao seu estilo de vida. Fatores de risco causados por uma dieta inadequada**

**ou maus hábitos.**

15. Você consome álcool em excesso ou acima dos limites recomendados (mais de duas unidades por dia)?
16. Você fuma ou já foi fumante?
17. Sua cota diária de exercícios é inferior a 30 minutos (incluindo trabalhos domésticos, jardinagem, caminhadas, corridas etc.)?
18. Você evita, não gosta ou é alérgico a leite e seus derivados (queijos, iogurtes etc.), sem tomar nenhum tipo de suplemento à base de cálcio?
19. Você fica menos de dez minutos por dia ao ar livre com parte de seu corpo (braços e pernas) exposto ao sol sem ingerir alimentos ou suplementos ricos em Vitamina D?

**Para entender as suas respostas:**

Se você respondeu SIM a qualquer uma das perguntas do teste, isso não significa que tem osteoporose. Respostas afirmativas indicam que você se enquadra em fatores de risco para desenvolver osteoporose. Mostre este teste para seu médico, assim ele pode solicitar que faça um exame de densitometria óssea e avaliar, se for o caso, qual o tratamento mais indicado para você. Se não identificou qualquer fator de risco, ainda assim deve procurar seu médico para adotar medidas preventivas. Não deixe de calcular seu Índice de Massa Corporal (IMC), parte integrante deste teste. Procure conversar e trocar informações sobre osteoporose com seus amigos e familiares, encorajando-os a fazer o Teste de Risco de Um Minuto da IOF.

*Fonte: Federação Nacional de Associações de Pacientes e de Combate à Osteoporose (Fenapco).*

**\*Para calcular seu IMC, utilize a fórmula:****IMC = peso / (altura)<sup>2</sup>**

## Links Patrocinados

**Tratamento da Osteoporose**

Terapia dos astronautas da NASA contra osteoporose em sua casa.

[www.dexa.med.br/juvent/index.html](http://www.dexa.med.br/juvent/index.html)

**Chá Sucupira Verdadeiro®**

Unico Feito da Semente, Verdadeiro® Artrite - Artrose - Reumatismo. Veja

[www.fitomedic.com.br](http://www.fitomedic.com.br)

**Acupuntura Action Laser**

Método Canadense p/deixar de Fumar Vila Olimpia São Paulo  
Tel 38493344

[www.lauracoelho.com.br](http://www.lauracoelho.com.br)



- Link

Seu nome

Seu e-mail

Enviar para

Comentário 140 caracteres

Verificação de segurança

 [Atualizar imagem](#)

Digite os caracteres ao lado para enviar

enviar para um amigo

Seu Nome

Seu E-mail

Cidade onde reside

UF

Gênero

M  F

Assunto

Mensagem

 [Atualizar imagem](#)

Digite as palavras ao lado para enviar sua matéria

[enviar mensagem](#)

Seu voto foi efetuado com sucesso

---

**globoshopping**

Ofertas

Informática

Eletrônicos

Cosméticos e

Perfumaria

Brinquedos e Games



[eFácil](#)