

## JAMISON: Educación y bienestar del paciente

### FOLLETO 19.3: RIESGOS DE FRACTURA

Factores de riesgo:

- usted tiene 80 años o más
- antecedentes maternos de fractura de cadera
- cualquier fractura después de los 50
- anteriormente ha padecido hipertiroidismo
- terapia anticonvulsiva
- terapia con benzodiacepina de acción prolongada
- pérdida de peso o altura a partir de los 25
- usted toma más de dos copas de café al día
- pasa de pie/active menos de cuatro horas al día
- no aprovecha el caminar como ejercicio
- desde una posición sentada, no es capaz de ponerse de pie
- problemas visuales: percepción de profundidad y sensibilidad de contraste pobre
- frecuencia de pulso superior a 80 por minuto

*A mayor número de casillas seleccionadas, mayor riesgo de fractura.*

Vea <http://www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/ocquiz/start.html>

Reduzca los riesgos de sufrir caídas.

Vea también el Folleto número 19.12