



Para que no te duelan los huesos



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

www.bcbsil.com

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutual Legal Reserve, con Licencia Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

¿Sabía usted que 34 millones de estadounidenses tienen una masa ósea deficiente,* que los pone en riesgo de desarrollar osteoporosis?

¿Y sabía también que de los 10 millones de estadounidenses que se calcula tienen osteoporosis, ocho millones son mujeres y dos millones son hombres?

La osteoporosis no elige sólo un hueso. Si no se detecta, puede ser una enfermedad debilitadora de los huesos que puede llevar a la fragilidad ósea y fracturas. Por lo tanto, si usted es una mujer entre los 60 y 64 años con factores de riesgo o de 65 años o mayor, hable con su médico para programar una prueba de Densidad Mineral Ósea (BMD, por sus siglas en inglés) e incluya en su dieta la cantidad de calcio recomendada.*

Si usted ya ha sido diagnosticado con osteoporosis, tome los medicamentos que su médico le prescriba. Seguir estos pasos puede prevenir que dé un mal paso y evitarle problemas.

Consulte su folleto de beneficios para averiguar si su plan de cobertura médica incluye este tipo de examen.

* National Osteoporosis Foundation