

## Medicare y la osteoporosis

# Los huesos frágiles pueden destruir una vida

Cada año, a más estadounidenses se les diagnostica osteoporosis, una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y que tengan más probabilidades de romperse. Es posible que no sepa que tiene esta enfermedad "silenciosa" hasta que sus huesos estén tan débiles que una tensión repentina, un golpe o una caída causen una rotura de la muñeca o una fractura de la cadera.



Por **GREG DILL**  
ADMINISTRADOR REGIONAL  
DE MEDICARE PARA ARIZONA,  
CALIFORNIA, HAWÁI, NEVADA Y  
LOS TERRITORIOS DEL PACÍFICO.

Medicare puede ayudarle a prevenir o detectar la osteoporosis en una etapa temprana, que es cuando el tratamiento funciona mejor.

Hable con su médico acerca de obtener una medición de la masa ósea. Si está en riesgo, la Parte B de Medicare cubre esta prueba una vez cada 24 meses (más a menudo si es médicamente necesario) cuando su médico u otro proveedor calificado lo ordene.

Una prueba de medición de la masa ósea ayuda a ver si tiene la osteoporosis o si debería preocuparse de sus huesos. Algunas personas llaman a esta prueba una prueba de densidad mineral ósea (BMD por sus siglas en inglés).

Una prueba de BMD utiliza una máquina especial para medir la cantidad de mineral óseo que tiene en un área determinada del hueso. La prueba de densidad ósea se puede realizar en diferentes huesos de su cuerpo, incluyendo la cadera, la columna vertebral, el antebrazo (entre la muñeca y el codo), la muñeca, el dedo o el talón. Una prueba de BMD es segura y no duele, y brinda información importante sobre la salud de sus huesos. Su proveedor de atención médica usa esta información para hacer recomendaciones que le ayudarán a proteger sus huesos.

Si se le diagnostica la osteoporosis, su proveedor de atención médica puede pedir pruebas de laboratorio y de otro tipo. Estas pruebas pueden ayudar a su proveedor de atención médica a determinar si usted tiene otra afección médica que causa pérdida ósea.

**¿Quién califica para la prueba ósea?** Todas las personas que califican y tienen la Parte B de Medicare y que están en riesgo de osteoporosis y cumplen una o más de estas condiciones:

- Una mujer cuyo médico determina que tiene deficiencia de estrógeno y riesgo de la osteoporosis;
- Una persona cuyas radiografías muestran posible osteoporosis, osteopenia o fracturas vertebrales;
- Una persona que toma prednisona o drogas de tipo esteroide o está planeando comenzar este tratamiento;
- Una persona que ha sido diagnosticada con hiperparatiroidismo primario;
- Una persona que está siendo monitoreada para ver si su terapia con medicamentos para la osteoporosis está funcionando.

No paga nada por una prueba de densidad ósea si su médico u otro proveedor de atención médica calificado acepta las tarifas de pago de Medicare para sus servicios y acepta no cobrarle otra cosa que no sea el deducible o co-seguro de Medicare.

La osteoporosis, y los huesos rotos que puede causar, no son parte del envejecimiento normal. Y hay muchas cosas que usted puede hacer para proteger sus huesos a lo largo de su vida.

Nadie es demasiado joven o demasiado viejo para mejorar la salud de sus huesos. La prevención de la osteoporosis debe comenzar en la infancia. Pero no debería detenerse allí. Cualquiera que sea su edad, los hábitos que adopte ahora pueden afectar su salud ósea por el resto de su vida. Ahora es el momento de actuar.

**¿Qué puede hacer uno para proteger sus huesos?**

- Obtenga suficiente calcio y vitamina D y coma una dieta bien balanceada.
- Participe en ejercicio regular.
- Coma alimentos que sean buenos para la salud ósea, como frutas y verduras.
- Evite fumar y limite el alcohol a 2-3 bebidas por día.

Su médico u otro proveedor de atención médica pueden recomendarle que obtenga los servicios con más frecuencia de lo que cubre Medicare. O pueden recomendar servicios que Medicare no cubre. Si esto sucede, es posible que tenga que pagar parte o la totalidad de dichos costos.

Haga preguntas para que comprenda por qué su médico recomienda ciertos servicios y si Medicare los pagará.

Puede obtener respuestas a sus preguntas sobre Medicare llamando al **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**.

## PUGA MASONRY & TILE

### ¡Las mejores opciones!

- TODO TIPO DE PISOS
- PAVERS EN CONCRETO O TRAVERTINO
- TODO EN REMODELACIÓN INTERIOR Y EXTERIOR
- COCINAS ➤ BAÑOS ➤ CHIMENEAS ➤ DRIVE WAYS

**602 882 9225**

[www.pugatile.com](http://www.pugatile.com)



Usted puede tener **SU PROPIO PARAISO EN CASA** ¡a precio razonable!

@LaTienditaCafe | latientitacafe | latientitacolombianrestaurant

# La Tiendita

## Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

**480-898-5546**

456 W Main St, Suite A - Mesa, AZ 85201

