

# Vivir con Osteoporosis

Creo que la osteoporosis te dificulta permanecer sano... debido a que es algo insidioso.

No te das cuenta de lo que está sucediendo. De vez en cuando, pienso, en realidad tengo tantos años. ¿Cómo llegué a esta edad?

Sabes, cuanto tienes 20 años supones que vas a vivir para siempre. No piensas que vas a enfermarte.

Hay un inicio, un medio y un final. Por eso me gusta cocinar. Crear algo que es único tuyo. Mi motivación para permanecer sana es el de hacerme cargo de mi marido y de estar con él. Cumplimos 40 años en septiembre, así que ha pasado mucho tiempo.

Quisiera tener la vida que tuvo mi abuela. Vivió hasta los 92 y siempre fue afilada como una tachuela.

Yo pensé que me estaba cuidando bien, y lo hacía. Pero, uno nunca sabe. Hago ejercicio. Siempre hice ejercicio en el gimnasio, levantamiento de pesas.

Amo estar afuera. Corría todo el año. Aún en el invierno, siempre tuvimos una dieta bien balanceada. Siempre.

El día que me fracturé la cadera, me sentía muy bien. Decidimos dar una vuelta a Cedarbug para tomar un café y él conducía. Empujó la puerta para abrirla y no se abrió por completo. Usé el codo y me caí hacia atrás.

Perdí el equilibrio. Caí en la banqueta. Sabía que me había roto la cadera. Le grité a Larry, "Me rompí la cadera". Y de repente estaba rodeada de mucha gente.

Alguien llamó al 911, y había personas que me sacaban video, y les decía "Váyanse, no es necesario que me saquen video." Entonces la ambulancia llegó, y me dijeron que me llevarían al hospital.

Ya en el hospital, me dijeron que no solo tenía la cadera rota, que también tenía osteoporosis. Estaba sorprendida. Nunca esperé que me dieran ese diagnóstico. Esto cambio muchas cosas.

Pero lo de la osteoporosis me golpeó muy duro. Sentía que a partir de ese momento debería de tener mucho cuidado para moverme.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Vivir con Osteoporosis

Sentí algo de estrés ya que es algo poco conocido. ¿Qué me va a pasar? ¿Cómo va a cambiar mi vida? ¿Cómo me voy a curar? ¿Deberé hacer tratamientos que van a ser difíciles de afrontar?

Después de la cirugía mi doctor recomendó que fuera a la clínica de ortopedia, luego iniciaron mi tratamiento con una medicina llamada Evenity y dijeron que necesitaría una inyección una vez al mes por un año.

Cuando veo a la enfermera en la clínica, solo el hablar con ella me ayudó mucho, porque comprendió cómo me sentía ya había tratado a muchos pacientes. Me tranquilizó.

Tenía que volver a estar sana, sentí que debía de continuar haciendo cosas que me ayudarían, ejercicio, voy a una clase de equilibrio y estabilidad. Tomo mis medicinas.

Ahora también vitamina A. Tomo calcio, hago todo lo posible para mantenerme sana.

Diría que un punto bajo desde mi diagnóstico, fue saber que estoy envejeciendo y no tengo la fuerza de antes.

Ha cambiado mi relación con mi cuerpo, en cuánto a que no le tengo confianza y no me gusta sentirme restringida, me gusta hacer lo que necesito o quiero hacer.

Y hay cosas con las que tengo que tener cuidado, ¿sabes? No podía correr. Mi doctor me dijo que no debería de andar en bicicleta. Tengo muchos problemas de equilibrio.

Así que, no sé si ¿puedo depender de mi cuerpo?

Es muy importante trabajar el equilibrio y estabilidad, porque de otra manera lo probable es que te caigas. En la clase que tomo, hacemos entrenamiento de fuerza modificado, son muchos ejercicios. Son similares al yoga.

En general, la manera en que me ha apoyado mi comunidad, antes que nadie mi esposo ha sido de mucho apoyo, también mi vecina tiene osteoporosis y es enfermera.

Entonces hablamos de esto.

Nos ayudó a formar un vínculo. Esta fue una experiencia muy buena porque entre más envejeces, es más difícil hacer amistades. Así que ha sido una experiencia muy linda para mí.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Vivir con Osteoporosis

Mi esposo y yo tomamos algunas clases. Vamos a los jardines botánicos. Somos miembros. Cuando siento temor, me pongo a rezar, pues tengo una vida espiritual muy fuerte. También hablo con mi marido y a veces me siento a tocar el piano, normalmente a solas.

Si a alguien lo diagnostican con osteoporosis, yo le diría, sigue las instrucciones de tu doctor o enfermera practicante y ponte en contacto con otros en tu comunidad que también la tengan.

Lo que no puedes hacer es sentarte y sentir lástima de ti misma porque no te ayuda para nada.

Queremos vivir por mucho tiempo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips**<sup>®</sup>