

Osteoporosis y ejercicio

El **ejercicio** juega un papel importante en la construcción y el mantenimiento de la fuerza de los huesos y los músculos. También reduce las caídas al mejorar el equilibrio y ayuda a la rehabilitación de las fracturas²

Hay una fuerte relación entre la actividad física y la salud de los huesos a todas las edades:¹

- 1 El ejercicio durante la infancia y la adolescencia ayuda a desarrollar huesos más fuertes y por lo tanto ayuda a reducir el riesgo de fractura en el futuro¹
- 2 Hacer ejercicio antes de los 40 años se asocia con un menor riesgo de caída en la vejez¹
- 3 Varios estudios apoyan una asociación positiva entre una mayor actividad física y la preservación la densidad mineral ósea, así como un menor riesgo de fractura de cadera y vértebra a una edad más avanzada¹

El **ejercicio** también puede desempeñar un papel crucial en la rehabilitación. Los ejercicios de fortalecimiento muscular pueden ayudar a reconstruir el hueso en aquellos pacientes que han desarrollado osteoporosis, y también pueden proporcionar alivio del dolor²



Con la osteoporosis existente, se debe tener cuidado con deportes que tienen el potencial de causar lesiones graves¹

Las personas con riesgo de fractura requieren una atención médica profesional en el diseño de un programa de ejercicios. Se recomiendan programas de ejercicio específicos siempre supervisados¹

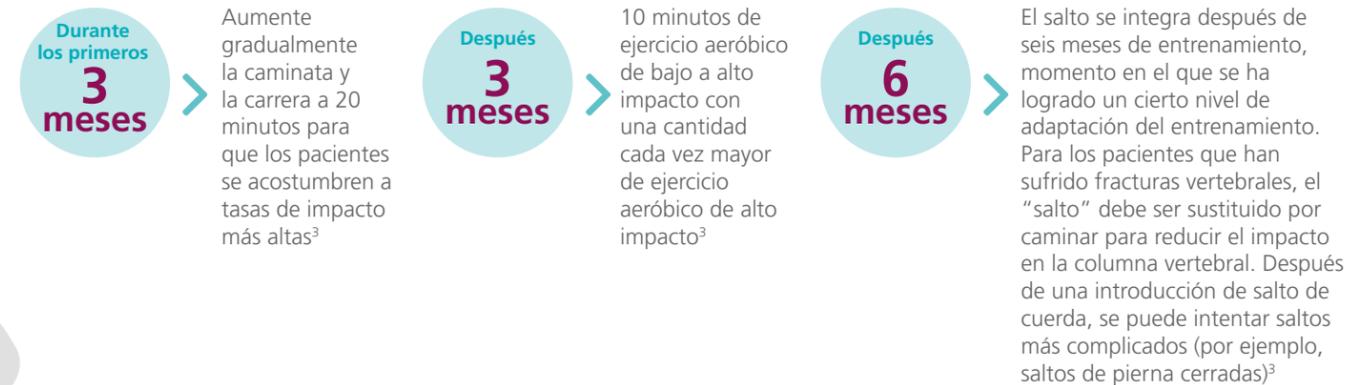
RECOMENDACIONES PARA MUJERES POSTMENOPAÚSICAS



El principal **objetivo** de la terapia de ejercicios en las mujeres postmenopaúsicas es aumentar la masa muscular con el fin de mejorar los parámetros de la función muscular como el equilibrio y la fuerza, que son a la vez importantes factores de riesgo de caídas y factores de riesgo de fracturas óseas³

Ejemplo de rutina práctica:

El programa consiste en cuatro sesiones por semana con dos grupos **sesiones de 60 a 70 minutos** cada una y dos sesiones de entrenamiento en casa de **25 minutos** cada una:



El **equilibrio, la postura y los ejercicios funcionales** también desempeñan un papel importante:



Equilibrio: Ejercicios que fortalezcan las piernas y desafíen el equilibrio (por ejemplo, Tai Chi) pueden ayudar a reducir el riesgo de caídas⁴



Postura: ejercicios para mejorar la postura y la posición de hombros caídos pueden ayudar a reducir el riesgo de fractura, sobre todo en la columna vertebral⁴

Bibliografía. 3. Exercise recommendations [Internet]. International Osteoporosis Foundation [Citado 7 Sept 2020]. Disponible en: <https://www.iofbonehealth.org/exercise-recommendations>. **4.** Bone care for menopausal woman [Internet]. International Osteoporosis Foundation. [Citado 8 Sept 2020]. Disponible en: <https://www.iofbonehealth.org/data-publications/thematic-reports/bone-care-postmenopausal-woman>

EJERCICIOS PARA PACIENTES CON OSTEOPOROSIS ESTABLECIDA⁵



Un programa de ejercicios para personas con osteoporosis debe estar **dirigido específicamente** a la postura, el equilibrio, la marcha, la coordinación y la estabilización de la cadera y el tronco, en lugar de a la condición aeróbica general. Una clase típica para pacientes relativamente indoloros debería consistir en un calentamiento, un entrenamiento y un componente de relajación.



Calentamiento

El calentamiento general de 10 a 15 minutos se puede hacer con música y comienza con suaves ejercicios de rango de movimiento para las articulaciones principales, que se realizan tanto sentados como de pie. El calentamiento puede terminar con una caminata y pasos de baile sencillos para lograr un ritmo cardíaco de entre 110 y 125 latidos por minuto.



Entrenamiento

Consiste en ejercicios de fortalecimiento y estiramiento para mejorar la postura combatiendo la rotación de los hombros en el medio, la protuberancia del mentón, la cifosis torácica y la pérdida de la lordosis lumbar. Los ejercicios para mejorar el equilibrio y la coordinación pueden progresar desde elevaciones del talón y tirones de los dedos del pie hasta caminatas en tándem y carreras de obstáculos más desafiantes.



Relajación

Los últimos 5 a 10 minutos de la clase pueden dedicarse a técnicas de relajación como la respiración profunda, la tensión y relajación muscular progresiva, y quizás visualizaciones con un fondo de música suave y/o sonidos de la naturaleza.

Bibliografía. 5. Exercise recommendations [Internet]. International Osteoporosis Foundation [Citado 7 Sept 2020]. Disponible en: <https://www.iofbonehealth.org/exercise-recommendations>