

# Me han diagnosticado **OSTEOPOROSIS. ¿Por qué es tan importante MANTENERME ACTIVA?**

Las personas con osteoporosis pueden reducir el riesgo de caídas y/o fracturas realizando actividad física continuada y supervisada por un profesional.

## Hay que analizar en cada persona:



Peso y  
Talla



Tensión  
arterial



Estado de  
los huesos



Condición  
física

## También es fundamental conocer los factores de riesgo así como los antecedentes que pueden afectar a nuestros huesos:



Edad >65  
años



Bajo peso  
(IMC <20)



Dieta pobre  
en calcio,  
déficit de  
vitamina D...



Consumo de  
tabaco,  
alcohol,  
cafeína...



Enfermedades como artritis reumatoide,  
diabetes mellitus, menopausia precoz.

## CONSEJOS Y PRECAUCIONES SOBRE LA OSTEOPOROSIS:

- ✓ Intenta mantener una postura correcta en todas las situaciones (sentado, de pie, caminando o haciendo ejercicio); de esta forma tu columna y tus articulaciones se verán beneficiadas.
- ✓ Realiza actividad física a diario.
- ✓ Evita actividades de estiramiento excesivo.
- ✓ Desarrolla ejercicios de fuerza en zonas específicas.
- ✓ La nutrición es fundamental: dieta rica en calcio y vitamina D.
- ✓ Realización periódica de densitometría ósea para valorar la densidad de los huesos.

**ANTES DE COMENZAR LOS EJERCICIOS ES FUNDAMENTAL QUE SEA BAJO LA SUPERVISIÓN DE UN FISIOTERAPEUTA O DE UN EXPERTO EN SALUD ÓSEA**

El tipo de ejercicio físico más beneficioso es el denominado entrenamiento multicomponente, que combina entrenamiento de fuerza, resistencia y equilibrio y es el que ha demostrado una mayor eficacia en la prevención de fracturas y en la recuperación de la capacidad funcional

## EJERCICIO DE SOPORTE DE PESO

Las actividades aeróbicas con soporte del peso corporal consisten en hacer ejercicio aeróbico y dejar que los huesos soporten el peso del cuerpo. Algunos ejemplos son caminar, bailar, ejercicios aeróbicos de bajo impacto, máquinas elípticas, subir escaleras ...

Estos tipos de ejercicio trabajan directamente sobre los huesos de las piernas, las caderas y la parte inferior de la columna vertebral para detener la pérdida ósea. También mejoran el flujo sanguíneo y son buenos para el corazón.

La natación y el ciclismo tienen muchos beneficios, pero no suponen la carga de peso que los huesos necesitan para detener la pérdida ósea.

### ¿Qué debemos tener en cuenta con los ejercicios de SOPORTE DE PESO?



Elige el ejercicio de impacto más adecuado para ti según criterio médico.



Comienza caminando. Puedes, poco a poco, ir alzando los talones hasta llegar a realizar saltos.



Si tu equilibrio es escaso, utiliza soportes fijos o bastones.



Importante consultar con tu médico si sientes dolor en algún momento realizando actividades físicas.



Es importante que entre un entrenamiento y otro tu cuerpo pueda descansar.

## ENTRENAMIENTO MUSCULAR

El fortalecimiento muscular incluye el uso de pesas, bandas de resistencia o el propio peso corporal para fortalecer músculos, tendones y huesos. Este entrenamiento es especialmente útil para fortalecer los músculos de la espalda, que son importantes para la postura. También pueden ayudar a mantener la densidad ósea.

Debes adaptar tu fortalecimiento muscular a tu capacidad y nivel de comodidad, especialmente si tienes dolor.

### Consejos y precauciones en el entrenamiento muscular:



Puedes ir aumentando el peso que soportas en los entrenamientos de forma progresiva.



Si es posible, haz los ejercicios de pie y no sentado.



Cambia tu rutina cada dos meses, ya que, los huesos responden mejor ante la variedad.

# EQUILIBRIO

Los esfuerzos para prevenir las caídas son especialmente importantes para las personas con osteoporosis. Los ejercicios de estabilidad y equilibrio ayudan a los músculos a trabajar juntos de forma que las caídas sean menos probables.

## EJERCICIOS:

### ESTABILIDAD DE PIE:

Cuando permanezcas de pie, puedes ir reduciendo poco a poco tu base de soporte.

- 1 Permanece quieto con los pies juntos y manos en el pecho.
- 2 Permanece quieto con un pie delante y otro detrás.
- 3 Permanece quieto de puntillas.
- 4 Permanece quieto sujetándote con un solo pie.



**Realiza estos ejercicios entre 15 y 30 segundos.**

## MENSAJE PARA LLEVAR A CASA:

Llevar unos hábitos de vida saludables constituye la primera opción de tratamiento al evitar los factores de riesgo de fractura.

Es importante concienciar a la población de la necesidad de seguir una dieta con aporte de calcio y vitamina D adecuado, tomar el sol (con moderación), realizar actividad y ejercicio físico de forma regular (caminar, bailar, aeróbic, gimnasia adecuada, etc.) y suprimir/reducir hábitos tóxicos, como consumir en exceso alcohol y bebidas con cafeína y consumir tabaco.