

# Estar activo cuando tienes osteoporosis

Exercise is Medicine®

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE®

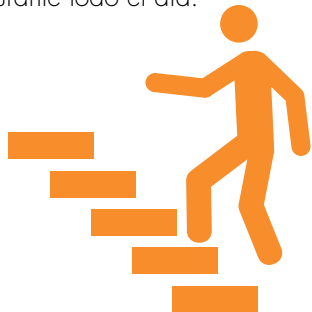
¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Las personas con osteoporosis u osteopenia (masa ósea baja) pueden reducir el riesgo de caídas y fracturas haciendo la actividad física más apropiada para ellos. Se están realizando estudios de investigación para determinar el mejor plan de ejercicios para tener los huesos saludables. Actualmente, los expertos recomiendan los ejercicios de soporte de peso (mientras estás de pie) y el entrenamiento muscular para ayudar a tus huesos a ser más fuertes y prevenir caídas.

## Empezando

### Comienza sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para fortalecer tus huesos durante todo el día.



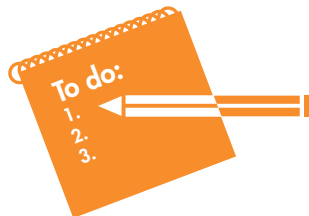
### Habla con los expertos

Habla con tu médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios. ¿Cuál es tu puntuación FRAX? ¿Has tenido una fractura? ¿Debes evitar algún ejercicio?



### Crema un plan

Incluye ejercicios de soporte de peso y de entrenamiento muscular. Un fisioterapeuta o un profesional certificado en ejercicios con experiencia en salud ósea pueden diseñar un programa personalizado para ti.



### Conoce tus factores de riesgos

Obtén consejos sobre los factores de riesgo que afectan a tus huesos, como la nutrición (calcio, proteína, calorías), el tabaquismo, el consumo de cafeína y alcohol. Toma tus medicamentos.



Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

Anima a tus niños y adolescentes a practicar deporte, bailar y realizar actividades recreativas que ellos disfruten. Los huesos son más sensibles al soporte de peso durante estos períodos de la vida. Ellos desarrollarán huesos más fuertes que los protegerá de la osteoporosis a futuro.

## Consejos y precauciones sobre la osteoporosis

Mantener una buena postura es importante mientras estás sentado, de pie, caminando y haciendo ejercicio. Un fisioterapeuta o un profesional certificado en ejercicios te pueden enseñar a reducir el estrés en tu columna y articulaciones a través de movimientos, un buen balance muscular y una buena postura corporal.

Evita actividades que incluyan torsión o estiramiento excesivo, especialmente si tienes baja densidad ósea en la columna. Por ejemplo, ten cuidado con actividades como el yoga o pilates o toma un descanso al realizar ejercicios de posiciones y posturas de mucha tensión.

Para desarrollar fuerza en un hueso específico, debes hacer ejercicios que involucren esa zona en especial. Por ejemplo, levantar pesas para hacer tus brazos más fuertes no evitará una fractura en la cadera.

Asegúrate de tomar suficiente calcio, vitamina D y calorías para mantener tu metabolismo óseo. Si no estás seguro de estarlo haciéndolo, consulta con tu médico o un nutriólogo/a.

Pídele a tu médico una medición de la densidad ósea para monitorear tu progreso. Puedes ajustar tu tratamiento y tu programa de actividades de acuerdo con tus necesidades.

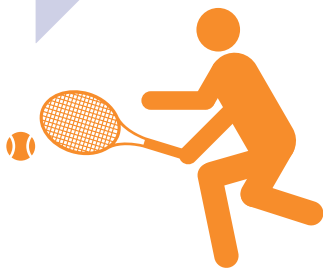
## Ejercicios de Soporte de Peso



Los ejercicios de soporte de peso ayudan a fortalecer tus huesos para mantenerlos fuertes y mejorar el equilibrio. *La natación y el ciclismo son excelentes para la salud en general, pero no son ejercicios de soporte de peso.* Si disfrutas de estas actividades, incluye otras opciones donde soportes tu propio peso (como caminar, marchar, bailar, aeróbicos, tenis o, si se puede, saltar).

### ¿Qué?

Ejercicios repetitivos de soporte de peso



### ¿Con qué frecuencia?

4-7 días / semana



### ¿Qué tan intenso?

De intensidad moderada o fuerte, dependiendo de tu capacidad y la salud de tus articulaciones y huesos.



### ¿Cuánto?

Comienza con 5 repeticiones, aumenta gradualmente hasta realizar 30-60 repeticiones por día. O comienza por hacer 5-10 minutos de ejercicios de soporte de peso, aumenta gradualmente hasta realizar 20-45 minutos / día.



**Recuerda:** Existen muchas maneras de hacer ejercicios de impacto para fortalecer los huesos. Comienza suave. Algunas personas con condiciones dolorosas como la artritis nunca llegan a tolerar los ejercicios de alto impacto. Pero sólo hacer ejercicios soportando tu propio peso es lo más importante.

## Consejos y precauciones con ejercicios de soporte de peso

- Elige el tipo de ejercicio de impacto que es mejor para ti (mucho o poco) basado en las recomendaciones de tu médico, el estado de tus huesos, tu condición física, tus articulaciones y tu estado de salud en general. Si tienes artritis en las rodillas o las caderas, enfócate más en el entrenamiento muscular.
- Comienza caminando con paso firme o marchando. Luego agrega elevación de talones (ponte de puntillas y luego deja caer tu peso sobre tus talones). Hazlo suavemente para evitar lesiones. Si tu médico lo aprueba, agrega saltos gradualmente. Obtén ayuda de los especialistas.
- Si tienes poco equilibrio, sujétate a soportes fijos o intenta usar bastones en tus caminatas.
- Dale tiempo a tu cuerpo para que se recupere entre sesiones de entrenamiento. Los periodos cortos de entrenamiento intenso seguidos de periodos de descanso son más efectivos que las sesiones largas de entrenamiento leve.
- Si alguna actividad te causa dolor de huesos, habla con tu doctor de inmediato.

# Entrenamiento muscular



Ejercitar tus músculos puede ayudar a fortalecer tus huesos. El entrenamiento muscular, particularmente en las piernas y tronco, es muy importante para prevenir caídas. También va a mejorar tu habilidad de hacer las tareas diarias y recreativas sin sufrir lesiones.

## ¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de peso o tu propio cuerpo (por ejemplo, levantarse y sentarse de la silla o flexiones en el mostrador de la cocina)



## ¿Con que frecuencia?

De 2-3 días / semana. Un día de descanso entre entrenamiento.



## ¿Qué tan intenso?

Comienza con 12 repeticiones de esfuerzo ligero o medio. Gradualmente aumenta hasta un esfuerzo duro de sólo 8 repeticiones.



## ¿Cuánto?

8-10 repeticiones por cada grupo muscular principal. Después de dos semanas, haz 2 series.



**Recuerda:** Primero enfócate en aprender una buena técnica de entrenamiento, luego incrementa la resistencia. Consigue ayuda de un profesional certificado en ejercicio o un fisioterapeuta. Ellos pueden enseñarte la manera correcta de hacer ejercicios y como respirar apropiadamente.

## Consejos y precauciones en entrenamiento muscular

- Para obtener un mayor beneficio para tus huesos, aumenta el peso que soportas en cada entrenamiento. Cuando sea posible, haz ejercicios de pie y no sentado.
- Cambia tu rutina cada dos meses. Los huesos responderán mejor a la variedad.
- Ten cuidado al hacer ejercicios que involucren doblar y torcer tu cadera y tronco.

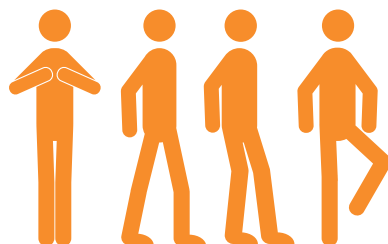
# Equilibrio



Las actividades de equilibrio mejoran tu capacidad de resistir las fuerzas que provocan las caídas. Ellas también disminuyen los riesgos de sufrir lesiones si es que te caes. También ayudan a volverte más fuerte, especialmente en tus piernas, abdomen y espalda. Entrena en un área despejada y *usa una silla o pared como soporte* si es necesario. Un entrenador certificado en ejercicio te puede guiar de manera segura en tus entrenamientos de equilibrio. Estos son algunos ejemplos:

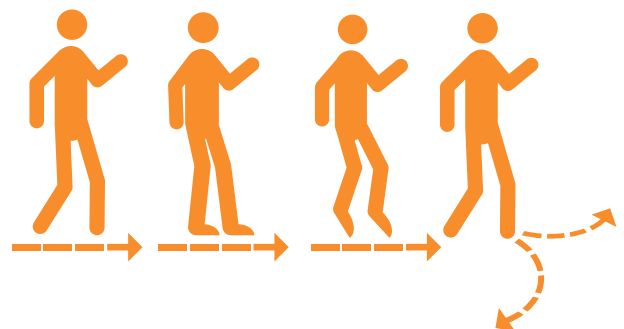
## Estabilidad de pie

Cuando estés de pie, gradualmente reduce tu base de soporte: 1) Párate con tus pies juntos y tus manos en el pecho. 2) Párate con un pie adelante y el otro atrás. 3) Párate en puntillas. 4) Párate en un solo pie. Mantén cada posición durante 15-30 segundos.



## Movimientos desafiantes

Haz movimientos que afecten tu centro de gravedad: 1) Camina sobre una línea. 2) Camina de talón y de punta. 3) Camina de puntillas. 4) Camina en círculos o en direcciones diferentes.



# Otros tipos de actividad física



Estas opciones de actividad física son importantes para tu salud general y pueden reducir tu riesgo de caídas o fracturas.

## Actividad aeróbica

Actividad aeróbica como caminar, ciclismo o usar una maquina elíptica son importante para tu salud y resistencia del corazón. Realiza estas actividades por 30-60 minutos (preferiblemente con soporte de peso) al menos 3 días / semana con una intensidad moderada.



## Ejercicios de Flexibilidad

Estira tus músculos de 5 a 7 días / semana. Estira hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo por 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Por ejemplo, estira tu pecho, muslos y pantorrillas para ayudar a tu postura.



## Cambia de actividades

Las actividades con cambio de velocidad y direcciones pueden ser buenas si tus huesos pueden soportarlas, como las rutinas de danza aeróbica, tenis, bailar o fútbol. Pregúntale a tu medico si estas actividades son seguras para ti.



## Postura

Tú puedes tener una mejor postura fortaleciendo y estirando los músculos de la espalda y el pecho. Un fisioterapeuta o un profesional certificado en ejercicio pueden ayudarte a mejorar tu equilibrio para una mejor postura.



## Para más ayuda

Para aprender más acerca de cómo mantenerte activo con osteoporosis u osteopenia, visita estos sitios web:

- National Osteoporosis Foundation: [nof.org/patients/fracturesfall-prevention/safe-movement-exercise-videos/](https://www.nof.org/patients/fracturesfall-prevention/safe-movement-exercise-videos/)

Visita [acsm.org/getstay-certified/find-a-pro](https://www.acsm.org/getstay-certified/find-a-pro) para encontrar **un profesional de ejercicio certificado por ACSM** cerca de ti.

¿Cómo comenzaré esta semana?

---