


Dolor e inflamación

Osteoporosis y ejercicio



■ Osteoporosis y ejercicio

La osteoporosis es una enfermedad del metabolismo del hueso. Aparece cuando el cuerpo descompone más tejido óseo del que puede reponer. Como resultado, los huesos se vuelven débiles y frágiles, tanto así que una caída o incluso una tensión leve pueden causar fracturas. Las más frecuentes son de cadera, muñeca o columna vertebral.

Si bien es conocida como la “epidemia silenciosa”, porque no manifiesta síntomas hasta que la pérdida de hueso es tan importante como para que aparezcan fracturas, sus consecuencias son visibles en la vida de millones de personas a nivel mundial.

■ La pérdida ósea no sucede de un día para el otro. Algunos signos de alerta son:

- Dolor de espalda, causado por fractura por compresión o vértebra colapsada
- Pérdida de estatura en el tiempo
- Postura encorvada o espalda superior curvada
- Articulaciones dolorosas o rigidez
- Huesos que se fracturan fácilmente



■ El tratamiento de la osteoporosis es individualizado y busca conseguir una mayor resistencia ósea para disminuir el riesgo de fracturas. Suele incluir:

- Uso de fármacos que reducen la velocidad con que los huesos se deterioran
- Suplementos de calcio y vitamina D
- Dieta rica en calcio y baja en proteínas
- Ejercicio físico regular con control para evitar caídas
- Abstención de tabaco y alcohol

¿Qué tipos de actividad física ayudan a prevenir la enfermedad?

LOS MEJORES EJERCICIOS PARA LOS HUESOS SON LOS DE RESISTENCIA Y LOS QUE REQUIEREN SOSTENER EL PROPIO PESO, PARA QUE NOS ESFORCEMOS EN TRABAJAR EN CONTRA DE LA GRAVEDAD.

■ Estos incluyen práctica de:

- Fortalecimiento muscular para extremidades y zona espinal: series de levantamiento de los brazos por encima de la cabeza
- Equilibrio estático y dinámico: caminar con diferente tipo de pasos, subir escaleras, hacer senderismo
- Propiocepción y coordinación motriz: elevar de manera coordinada talones y brazos
- Aeróbicos de bajo impacto que impliquen soportar peso: levantar pesas, jugar tenis
- De amplitud de movimiento articular: estiramiento de extremidades, sentadillas y bailar.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



Factores de riesgo

El tabaquismo aumenta el riesgo de desarrollar osteoporosis. Los adultos mayores fumadores tienen 30% a 40% más de probabilidad de fracturarse la cadera que los no fumadores de la misma edad.

Esto porque el cigarrillo debilita los huesos de varias maneras, por ejemplo:

- Reduciendo el aporte de oxígeno en huesos y otros tejidos.
- Enlenteciendo la producción de células formadoras de hueso (osteoblastos), producto del consumo de nicotina
- Disminuyendo la absorción del calcio de la dieta
- Descomponiendo más rápidamente el estrógeno en el cuerpo, que es importante para construir y mantener un esqueleto fuerte en mujeres y hombres.

LA MEJOR FORMA DE PREVENIR ESTA PATOLOGÍA ES QUE LAS PERSONAS MANTENGAN HÁBITOS DE VIDA SANA, REALICEN ACTIVIDAD FÍSICA Y CONSULTEN A SU MÉDICO REGULARMENTE PARA EVALUAR LA SALUD DE SUS HUESOS.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- Anam AK, Insogna K. Update on Osteoporosis Screening and Management. Med Clin North Am. 2021;105(6):1117-1134.
- Management of osteoporosis in postmenopausal women: the 2021 position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2021;28(9):973-997.
- Reid IR, Billington EO. Drug therapy for osteoporosis in older adults. Lancet. 2022;399(10329):1080-1092.
- Papadopoulou SK, Papadimitriou K, Voulgaridou G, et al. Exercise and Nutrition Impact on Osteoporosis and Sarcopenia-The Incidence of Osteosarcopenia: A Narrative Review. Nutrients. 2021;13(12):4499.
- Exercising with osteoporosis: Stay active the safe way. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoporosis/in-depth/osteoporosis/art-20044989>
- Osteoporosis. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/osteoporosis>
- Haga ejercicio para tener huesos sanos. <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/espanol/salud-hueso/bone-exercise-espanol>
- Osteoporosis. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc-20351968>
- Smoking and Musculoskeletal Health. <https://orthoinfo.aaos.org/en/staying-healthy/smoking-and-musculoskeletal-health/>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR