



Hábitos de vida saludable para personas con osteoporosis

Ejercicio y deporte

Programa básico de ejercicios para la osteoporosis

Numerosos estudios relacionan la realización de ejercicio físico con el aumento de la masa ósea. El ejercicio físico tiene un efecto preventivo sobre la osteoporosis, no sólo por proporcionar un mayor pico de masa ósea en la juventud, sino también por prevenir las pérdidas de masa mineral en edad avanzada. Además, se ha mostrado eficaz en la reducción de caídas y de fracturas:

- ◆ Ayuda a mejorar la masa muscular y su funcionalidad.
- ◆ Estimula la formación de **hueso** y disminuye su destrucción.

El ejercicio físico puede reducir un 23% las caídas y hasta un 44% las fracturas resultantes. En consecuencia, la indicación de mantener una **actividad física** constante, adecuada a las posibilidades de cada paciente con osteoporosis, debe formar parte importante de las indicaciones de tu tratamiento.

Antes de empezar un programa de ejercicios es importante tener en cuenta:

- ◆ **Edad** del individuo.
- ◆ **Actividad física** que realiza normalmente.
- ◆ **Si ha padecido o padece enfermedades**, que le impidan realizar ciertos ejercicios: en cualquier caso, deberá consultar con su médico.

El **ejercicio físico debe ser moderado y regular**. Se aconseja un ejercicio en el que las pulsaciones cardíacas no superen los 130 latidos por minuto. Debe integrarse en los hábitos diarios de vida o al menos realizarlo **dos o tres veces por semana en sesiones de 30 minutos** y, al finalizar, un periodo de relajación.

La OMS recomienda la práctica de ejercicio físico en todas las edades, y pone especial énfasis en las personas mayores, promoviendo el **"envejecimiento activo"** para mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura (Organización Mundial de la Salud, 2002; Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, 2012).

¿Qué tipo de ejercicios podrías practicar?

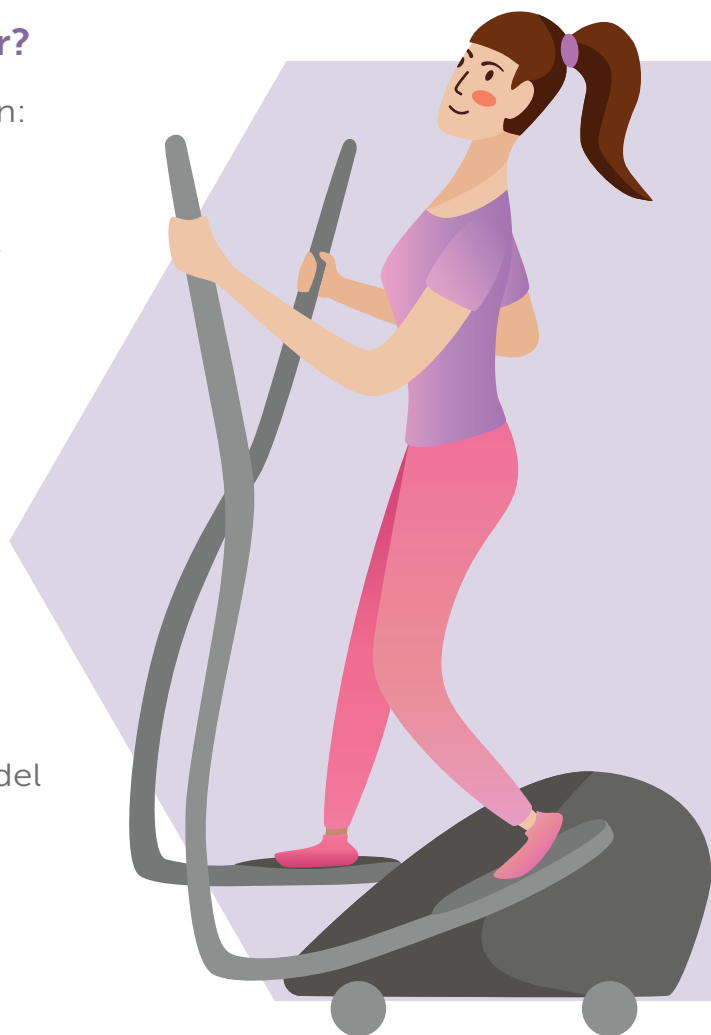
Algunas actividades que podrían interesarte son:

Ejercicios de carga y autocarga:

- ◆ Bicicleta elíptica (actividad de bajo impacto).
- ◆ Taichi (equilibrio y postura).
- ◆ Baile (mejora el equilibrio).
- ◆ Caminata con peso (con una mochila llena o un cinturón de lastres).
- ◆ Levantamiento de pesas (con supervisión, en un gimnasio).

Otros:

- ◆ Aquagym (mejora la fuerza).
- ◆ Natación (flexibilidad articular y gestión del dolor).
- ◆ Ciclismo (bicicleta o bicicleta estática).



Sea cual sea la actividad que elijas, habla primero con tu médico para asegurarte de que es la adecuada para el fortalecimiento de tus huesos y que puedes practicarla de manera segura.



Aquí proponemos un programa básico de ejercicios para la osteoporosis indicado para población general, debiendo adaptarse siempre a la edad y limitaciones de movilidad del paciente.

1. Abdominales inferiores:

Flexionar la cabeza y los miembros inferiores, llevando la barbilla y las rodillas al pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

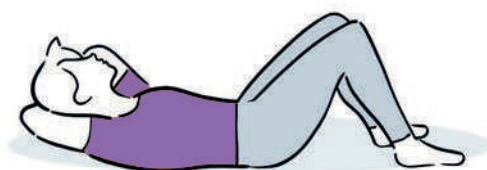
Series: 1 Repeticiones: 10



2. Abdominales superiores con las manos en la nuca:

Llevar la barbilla al pecho y elevar la parte superior del tronco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

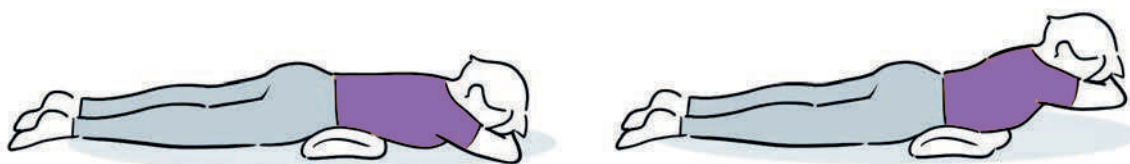
Series: 1 Repeticiones: 10



3. Extensión de tronco boca abajo con las manos en la nuca:

Con las manos en la nuca, extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco. Utilizar siempre un cojín o almohada bajo el abdomen.

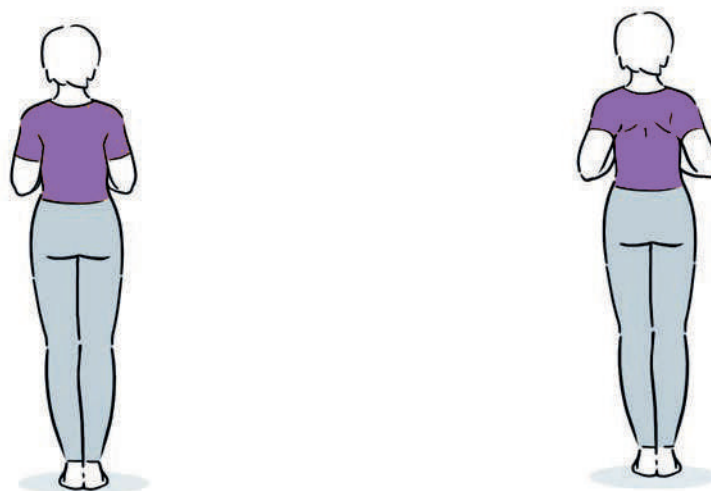
Series: 1 Repeticiones: 10



4. Aproximación de escápulas:

Aproximar ambas escápulas, proyectando los hombros hacia atrás. Mantener la posición 3-5 segundos y relajar volviendo suavemente a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 10



5. Extensión de rodillas en sedestación:

Extender la pierna hasta intentar alinearla con la cadera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 10



6. Estiramientos de pectorales con las manos en la nuca:

Con las manos en la nuca, separar ambos codos aproximando las escápulas. Mantener la posición 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 5



7. Corrección de la postura en sedestación:

Sentada, manteniendo la mirada al frente, intentar erguirse reduciendo la cifosis dorsal y acercando ambas escápulas.

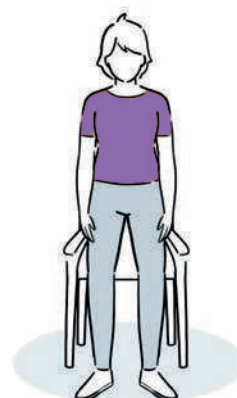
Series: 1 Repeticiones: 10



8. Levantarse de la silla con apoyo:

Desde una posición de sentado en una silla con brazos, levantarse de la silla con ayuda del apoyo de las manos. Mantener la postura erguida y volver a sentarse suavemente ayudándose de las manos.

Series: 1 Repeticiones: 10



9. Sentadillas con o sin apoyo:

Flexionar las rodillas descendiendo el tronco recto. Cuando los muslos se acercan a la posición horizontal frenar el movimiento con una contracción enérgica de ambos cuádriceps. Volver a la posición inicial extendiendo las rodillas.

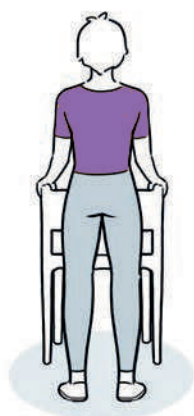
Series: 1 Repeticiones: 10



10. Ejercicios de fortalecimiento de glúteos:

Separar una pierna unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Hacer lo mismo con la pierna contraria.

Series: 1 Repeticiones: 10



11. Ejercicios de equilibrio:

De pie, con una mano apoyada en una superficie estable si es necesario para mayor seguridad, elevar la pierna contraria. Mantener el equilibrio y la postura erguida durante 10 segundos y volver a apoyar el pie.

Series: 1 Repeticiones: 5



EJERCICIOS CONTRAINDICADOS

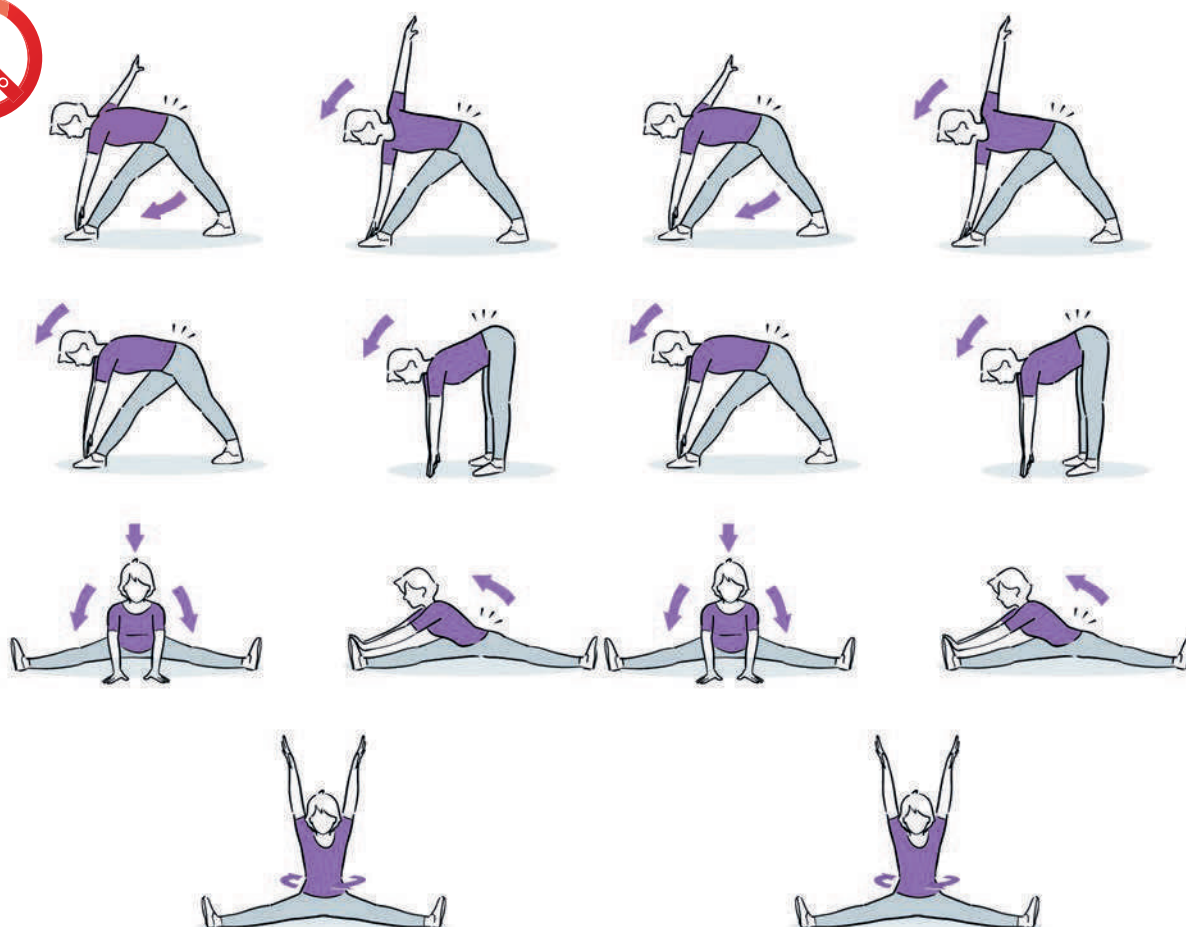
En caso de osteoporosis debemos evitar los siguientes movimientos:

Ejercicios de alto impacto:

Ciertas actividades, como saltar, correr o trotar, pueden provocar fracturas en los huesos debilitados. Evita hacer movimientos rápidos y bruscos en general. Elige ejercicios con movimientos lentos y controlados.

Agacharte y doblarte:

Los ejercicios que consisten en doblar y girar la cintura, como tocarse los dedos de los pies o hacer sentadillas, pueden aumentar el riesgo de sufrir fracturas por compresión en la columna vertebral si tienes osteoporosis. Otras actividades que pueden requerir que te agaches o que dobles con fuerza la cintura son el golf, el tenis, los bolos y algunas posturas de yoga.



BIBLIOGRAFÍA

Zhao R, Bu W, Chen X. The efficacy and safety of exercise for prevention of fall-related injuries in older people with different health conditions, and differing intervention protocols: a meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Geriatr.* 2019;19(1):341.

Chen LR, Hou PH, Chen KH. Nutritional Support and Physical Modalities for People with Osteoporosis: Current Opinion. *Nutrients.* 2019;11(12):2848.

Prieto Peralta M, Sandoval Cuellar C, Cobo Mejía EA. Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con osteopenia y osteoporosis: revisión sistemática y meta-análisis. *Fisioterapia.* 2017[citado 22 feb 2018]; 39(2):83.

UCBCares®

Desde **UCBCares®** ofrecemos **apoyo e información** a pacientes, familiares y a todas las personas que tengan alguna una duda sobre nuestros productos o servicios.

No dudes en llamarnos con tus preguntas, desde el **departamento de apoyo al paciente** trataremos de ayudarte.

Atención telefónica:

800 099 684
(gratuito desde España)
+34 915 700 649



Horario de atención:

Lunes a jueves:
09:00 - 17:00
Viernes:
09:00 - 14:00



Fuera de este horario puedes dejarnos un mensaje y te responderemos a la mayor brevedad.

Correo electrónico:
ucbcares.es@ucb.com



Puedes acceder aquí a la web

