



**Institutos Nacionales de la Salud
Centro Nacional de Información
sobre la Osteoporosis y
las Enfermedades Óseas**

2 AMS Circle
Bethesda, MD
20892-3676

Teléfono: 202-223-0344
1-800-624-BONE (2663) (libre de costo)
Fax: (202) 293-2356
TTY: (202) 466-4315

Correo electrónico:
NIAMSBoneInfo@mail.nih.gov
www.niams.nih.gov/bone

El Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel, y con la contribución del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*, el Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, la Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer de los NIH, la Oficina para la Salud de la Mujer del DHHS, y el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) son parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (DHHS, por sus siglas en inglés).



Haga ejercicio para tener huesos sanos

Hacer ejercicio a cualquier edad es vital para tener huesos sanos, y es fundamental para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis. El ejercicio no solamente mejora la salud de sus huesos, sino que también aumenta la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio. Además, el ejercicio contribuye a mejorar su salud en general.

¿Por qué hay que hacer ejercicio?

Los huesos, como los músculos, son tejidos vivos que responden al ejercicio y se fortalecen. En general, las mujeres y los hombres jóvenes que hacen ejercicio con regularidad alcanzan una mayor densidad ósea (el nivel más alto de consistencia y fuerza de los huesos) que los que no hacen ejercicio. La mayoría de las personas alcanzan el punto máximo de densidad ósea entre los 20 y los 30 años de edad. A partir de esa edad generalmente la densidad ósea empieza a disminuir. Las mujeres y los hombres mayores de 20 años pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea haciendo ejercicio con frecuencia. El ejercicio físico nos permite mantener la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, previniendo así las caídas y las fracturas causadas por las mismas. Esto es especialmente importante para los adultos de edad avanzada y para las personas que han sido diagnosticadas con osteoporosis.

El mejor ejercicio para fortalecer los huesos

El mejor ejercicio para los huesos es el que requiere que usted cargue su propio peso, esto es, cualquier ejercicio en que los pies y las piernas sostengan el peso del cuerpo. Este tipo de ejercicio hace que uno se esfuerce a trabajar en contra de la gravedad. Ejemplos de estos ejercicios son

ejercicios de recarga como levantar pesas, así como caminar, hacer senderismo, correr, subir escaleras, jugar al tenis y bailar. En contraste, ejercicios que no requieren cargar su propio peso son nadar y montar en bicicleta. Estos ejercicios ayudan a fortalecer y a mantener fuertes los músculos y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, pero no son los más efectivos para el fortalecimiento de sus huesos.

Consejos al hacer ejercicio

Si tiene problemas de salud – como problemas cardíacos, tensión arterial alta, diabetes u obesidad – o si es mayor de 40 años de edad, consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio con regularidad. Según el Cirujano General, la meta óptima es hacer ejercicio por lo menos durante 30 minutos casi todos los días, y preferentemente a diario.

Préstele atención a su cuerpo. Al comenzar una rutina de ejercicios, es posible que tenga algo de dolor y malestar en los músculos, pero no debe ser muy doloroso ni durar más de 48 horas. Si esto ocurre, es posible que esté esforzándose demasiado y que necesite ir más despacio. PARE de hacer ejercicio si tiene el menor dolor o malestar en el pecho y consulte a su médico antes de su próxima sesión de ejercicios.

Si tiene osteoporosis, es importante que le pregunte a su médico qué actividades son seguras para usted. Si tiene una densidad ósea baja, los expertos recomiendan que se proteja la columna y que se eviten los ejercicios o actividades que causen flexión o torsión de la espalda. Además, debe evitar hacer ejercicios de mucho impacto para reducir el riesgo de fracturarse un hueso. También puede consultar a un especialista para aprender a progresar debidamente en sus actividades, a estirar y fortalecer sus músculos de una manera segura, y a corregir los malos hábitos de postura. Un especialista en ejercicio físico debe tener un título en fisiología del ejercicio, educación física, fisioterapia o una especialidad similar. Asegúrese de preguntarle si está familiarizado con las necesidades especiales que tienen las personas con osteoporosis.

Un régimen completo para combatir la osteoporosis

Recuerde que hacer ejercicio es sólo una parte de un régimen para la prevención o el tratamiento de la osteoporosis. Igual que tener una alimentación rica en calcio y vitamina D, hacer ejercicio ayuda a fortalecer los huesos a cualquier edad. Pero es posible que la buena alimentación y el ejercicio no sean suficientes para detener la pérdida de la densidad ósea ocasionada por las afecciones médicas, la menopausia o ciertos hábitos como son el uso de tabaco y el consumo excesivo de alcohol. Es

importante que discuta con su médico sobre la salud de sus huesos. Pregúntele si usted es candidato para una prueba de densitometría ósea. Si le densitometría muestra una densidad ósea baja, pregunte qué medicamentos podrían ayudarle a mantener sus huesos sanos y combatir la osteoporosis.

El Centro Nacional de Información agradece la ayuda de la Fundación Nacional de Osteoporosis en la preparación de esta publicación.

Revisado en agosto de 2005

Para su información

Para obtener la información más reciente, o hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, por favor llame a la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU. al 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332 libre de costo) o visite su página en la Web a: www.fda.gov.