



Haga ejercicio para tener huesos sanos

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
Llame gratis: 800-624-2663
TTY: 202-466-4315
Fax: 202-293-2356

Correo electrónico:
NIAMSBoneinfo@mail.nih.gov
Sitio web:
<https://www.bones.nih.gov>

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 National Institute on Aging, el National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, y la Office of Research on Women's Health de los NIH.

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. (HHS, por sus siglas en inglés).

octubre de 2018

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 puede mejorar la salud de los huesos, sino que también puede aumentar la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio y puede contribuir a mejorar la 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 también nos puede ayudar a mantener la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, lo que a su vez ayuda a prevenir las caídas y las fracturas. 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

Los mejores ejercicios para los huesos son los de resistencia y los que requieren sostener el propio peso. Los ejercicios que hacen que lleve la carga de su propio peso hacen que uno se esfuerce a trabajar en contra de la gravedad. Estos incluyen levantar pesas, caminar, hacer senderismo, correr, subir escaleras, jugar tenis y bailar. Los ejercicios de resistencia, como levantar pesas, también pueden fortalecer los huesos. Otros ejercicios, como nadar y montar en bicicleta, pueden ayudar a fortalecer y mantener fuertes los músculos y tienen excelentes beneficios cardiovasculares. Sin embargo, no son los más eficaces para fortalecer los huesos.

Consejos al hacer ejercicio

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

Póngale atención a su cuerpo. Al comenzar una rutina de ejercicio, 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. *Deje de hacer ejercicio si siente algún dolor o malestar en el pecho* y consulte con el médico antes de su próxima sesión de ejercicio.

Si tiene osteoporosis, es importante que le pregunte al médico qué actividades son seguras para usted. Si tiene una densidad ósea baja, los expertos recomiendan que se proteja la columna y que evite los ejercicios o actividades que causen flexión o torsión de la espalda. Es más, debe evitar hacer ejercicios de mucho impacto para reducir el riesgo de fracturarse un hueso. También puede consultar con un especialista del ejercicio para que le enseñe a progresar debidamente en sus actividades, a estirar y fortalecer los 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 plan completo contra la osteoporosis

Recuerde que hacer ejercicio es sólo una parte de un plan para la prevención o el tratamiento de la osteoporosis. Al igual que 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 causada por los problemas médicos, la menopausia o ciertos hábitos como son el uso de tabaco y el consumo excesivo de alcohol. Es importante que hable con el médico sobre la salud de los huesos. Pregúntele si usted es candidato para una prueba de densitometría ósea. Si la densitometría muestra una densidad ósea baja, pregunte qué medicamentos podrían ayudarle a mantener los huesos fuertes.

Recurso

Para más información sobre la osteoporosis, comuníquese con el:

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

Sitio web: <https://www.bones.nih.gov>

Si necesita más información sobre los recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor comuníquese con el Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH.

El Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los Institutos Nacionales de la Salud agradece la ayuda de la National Osteoporosis Foundation en la preparación de esta publicación.

Para su información

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la U.S. Food and Drug Administration al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio web en <https://www.fda.gov>. Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite Drugs@FDA en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/>. Drugs@FDA es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

NIH Pub. No. 18-7879-S