

AMA TUS HUESOS

EJERCICIO HOJA INFORMATIVA

En todas las edades, la actividad física y la salud de los huesos están muy relacionadas.

Si deseamos fortalecer y mantener nuestros huesos fuertes, y no perder nuestra masa muscular no debemos quedarnos quietos. La cuestión es muy sencilla: muévelo o piérdelo.

EFFECTOS DEL EJERCICIO EN LOS HUESOS

- Mantenerse activo mejora la resistencia ósea y la fuerza muscular, independientemente de la edad.
- La inmovilidad del esqueleto (como por ejemplo, el reposo absoluto, una lesión en la columna vertebral o inmovilización con yeso) conduce a la pérdida ósea, el desgaste muscular, y un mayor riesgo a sufrir fracturas en algunas semanas.
- Practicar ejercicio durante la niñez y la adolescencia ayuda a desarrollar huesos más fuertes y por lo tanto, reduce el riesgo de sufrir fracturas en una etapa posterior de la vida.
- Diversos estudios sostienen que existe una asociación beneficiosa entre una mayor actividad física realizada durante toda la vida y la preservación de la densidad mineral ósea (DMO), además de un riesgo menor de sufrir una fractura de cadera, húmero y columna en una etapa posterior de la vida.
- Estudios en los que se comparan individuos que realizan actividad física con grupos que no lo hacen, revelaron que los individuos que se ejercitan en forma regular presentan una densidad mineral ósea significativamente superior a que aquellos que no lo hacen. Se observan excepciones en actividades de alta intensidad sin carga de peso, tales como la natación, o en atletas amenorreicos, que pueden tener una densidad mineral ósea similar o inferior que los grupos de control.
- Realizar actividad física antes de los 40 años está asociado con un menor riesgo de sufrir caídas en la vejez.

PRECAUCIONES PARA ADULTOS MAYORES O PERSONAS CON OSTEOPOROSIS QUE DESEEN EJERCITARSE

- Si sufre de osteoporosis, debe tener cuidado al practicar deportes que puedan causar una lesión grave, por ejemplo, patinaje sobre hielo, esquí, ciclismo en las montañas.
- Personas que presentan riesgo de fracturas deben consultar a un profesional de la salud para desarrollar un programa de ejercicios adecuado. Se recomienda realizar programas de ejercicios supervisados y específicos.
- Las personas con riesgo de sufrir una fractura osteoporótica deberían evitar inclinarse hacia atrás y realizar actividades que impliquen inclinar la columna vertebral hacia adelante, en especial al cargar un objeto ya que este movimiento aumenta el riesgo de sufrir fracturas por compresión de la columna vertebral.
- Se recomiendan enfáticamente los programas que incluyen el fortalecimiento muscular, el entrenamiento en equilibrio y los ejercicios de coordinación.
- La práctica de ejercicio en los adultos mayores frágiles con poco equilibrio debería estar supervisada por fisioterapeutas y reforzada con ejercicios de equilibrio y fortalecimiento.

La publicación de IOF "Tres pasos para tener huesos fuertes - Vitamina D, calcio y ejercicio" (2011) brinda referencias. El material está disponible en www.ayudaatushuesos.com.

¿CUÁL ES EL MEJOR EJERCICIO?

- Diversos estudios han demostrado que los ejercicios aeróbicos de alta intensidad, con peso, el entrenamiento con resistencia progresiva y de alta intensidad (levantamiento de peso) y los ejercicios de alto impacto (por ejemplo, saltar o saltar a la soga) aumentan la DMO entre 1 y 4% cada año en mujeres pre y posmenopáusicas.
- Aparentemente, los ejercicios más enérgicos generan mayores efectos. Puede que una caminata informal no reduzca el riesgo de una fractura, sin embargo, un estudio de gran tamaño confirma que una caminata enérgica tiene efectos beneficiosos en la reducción del riesgo de fracturas de cadera (más de 4 horas por semana puede reducir el riesgo de sufrir fracturas de cadera en un 41%).
- Las actividades de alta intensidad y/o de alto impacto con movimientos rápidos y breves, como trotar, saltar, saltar a la soga son más estimulantes para las células óseas que actividades continuas de bajo impacto como caminar.
- El entrenamiento de resistencia (levantamiento de pesas) es una actividad efectiva sin peso.
- La actividad aeróbica sin peso (por ejemplo natación o ciclismo) no aumenta la densidad ósea.
- Levantar más peso es más eficaz que levantar poco, de modo que levantar más peso rápidamente (entrenamiento en potencia) parece ser más eficaz que levantar lentamente pesos menores (entrenamiento tradicional en resistencia).
- Los movimientos rápidos son más estimulantes que los movimientos lentos.
- Deben ser trabajados en forma específica aquellos músculos que están conectados a los huesos más importantes desde el punto de vista clínico y que sean más propensos a sufrir fracturas osteoporóticas (cadera, muñeca, columna vertebral media) para obtener beneficios en esos lugares específicos del esqueleto.

EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

- Programas simples de ejercicio con peso permiten mejorar la velocidad al caminar, la fuerza muscular y el equilibrio en las personas de edad avanzada y se traducen en una reducción entre el 25 y 50% de las caídas.
- Programas de ejercicios para evitar caídas y fracturas deberían incluir el entrenamiento de equilibrio y fortalecimiento de las extremidades superiores e inferiores.
- El Tai Chi es una técnica exitosa en la reducción de las caídas entre adultos mayores sanos, aunque los adultos mayores frágiles y las personas que sufren caídas no obtienen los mismos beneficios.
- Programas que trabajen las funciones cognitivas como parte de un programa de ejercicios pueden ser valiosos para prevenir caídas. El riesgo de sufrir caídas aumenta en individuos de edad avanzada que no pueden caminar mientras hablan (capacidad reducida para realizar dos tareas en forma simultánea).

EJEMPLOS DE PROGRAMAS DE EJERCICIOS QUE CONTRIBUYEN A AUMENTAR LA DENSIDAD ÓSEA

1. Alrededor de 50 saltos (de aproximadamente 8 cm de alto) tres a seis días por semana.
2. Dos o tres series de 10 repeticiones de ejercicios diversos con levantamiento de peso, tres días por semana.
3. 45 a 60 minutos de ejercicios aeróbicos con peso, tres días por semana (por ejemplo, una caminata enérgica).

adopta un estilo de vida activo

