

EJERCICIO

Recomendaciones para Personas con Osteoporosis

Existen 2 tipos de ejercicios importantes para la construcción y mantención de la densidad ósea: ejercicios de soporte de peso y ejercicios de fortalecimiento muscular.

Ejercicios de soporte de peso

Incluyen actividades que hacen que usted se mueva contra la fuerza de gravedad mientras permanece de pie. Pueden ser de alto impacto o de bajo impacto.

Ejercicios de soporte de peso de alto impacto ayudan a construir huesos y mantenerlos fuertes. Ejemplos: bailar, aeróbicos de alto impacto, excursiones, atletismo, saltar la cuerda, montañismo, tenis, etc.

Si usted ha tenido una fractura por osteoporosis o tiene riesgo de fractura, es recomendable evitar ejercicios de alto impacto. Si usted tiene dudas debe consultar a su médico.

Ejercicios de soporte de peso de bajo impacto pueden también ayudarle a tener huesos fuertes y son una alternativa segura si usted no puede hacer ejercicios de alto impacto. Ejemplos: entrenamiento con elípticas, aeróbicos de bajo impacto, máquinas de peldaños de escaleras, caminar rápido en una cinta de correr o en el exterior, yoga, pilates.

Ejercicios de fortalecimiento muscular

Incluyen actividades en que usted mueve su cuerpo, un peso u otra resistencia contra la fuerza de gravedad. Se les conoce también como ejercicios de resistencia. Ejemplos: levantar pesas, ejercicios con bandas elásticas, levantar su propio cuerpo, movimientos funcionales, etc.

Prevención de Lesiones y Moverse con Seguridad

Para las personas con osteoporosis o con riesgo de fractura importante, la prevención de caídas es de gran importancia.