



Programa de atención al paciente
0.800.888.8328

En Osteoporosis



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL MANEJO DE LA OSTEOPOROSIS

EJERCICIO FÍSICO

HAGA EJERCICIOS PARA
TENER HUESOS SANOS

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL MANEJO DE LA OSTEOPOROSIS

EJERCICIO FÍSICO - HAGAJA EJERCICIOS PARA TENER HUESOS SANOS

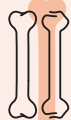


Hacer ejercicio a cualquier edad es vital para tener huesos sanos, y es fundamental para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis.

El ejercicio no solamente mejora la salud de los huesos, sino que también aumenta la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, y contribuye a mejorar la salud en general.

1

¿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. **El ejercicio físico nos permite 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.



2

EL MEJOR EJERCICIO PARA FORTALECER LOS HUESOS



El mejor ejercicio para los huesos es el que requiere sostener el propio peso. Este tipo de ejercicio hace que uno se esfuerce a trabajar en contra de la gravedad. Ejemplos de estos ejercicios son: levantar pesas, caminar, hacer senderismo, correr, subir escaleras, jugar tenis y bailar. En contraste, los ejercicios que no requieren sostener el propio peso son nadar y andar en bicicleta. Aún cuando estos ejercicios ayudan a fortalecer y a mantener fuertes los músculos y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, no son los más eficaces para fortalecer los huesos.

3

CONSEJOS AL HACER EJERCICIO



Si tiene patología cardíaca, hipertensión arterial, diabetes u obesidad, o si tiene 40 años de edad o más, consulte con el médico antes de comenzar a hacer ejercicio con regularidad.

No importa qué actividad se haga, el abandono del sedentarismo es el punto más importante. Préstele atención a su cuerpo. Deje de hacer ejercicio si siente algún dolor o malestar, y consulte con su médico antes de realizar su próxima sesión de ejercicios.

La gimnasia aeróbica, como la caminata, es una propuesta con gran aceptación en la población de edad avanzada. Deben aconsejarse distancias no menores a 20 cuadras por día, comenzando por trechos cortos, con incrementos de acuerdo a las condiciones físicas. Los ejercicios activos utilizando carga y contra resistencia (30 minutos por día) aumentan modestamente la densitometría.



Como siempre, antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico o profesional del cuidado de la salud.



Programa de atención al paciente
0.800.888.8328

En Osteoporosis

4

INTRODUZCA OTROS CAMBIOS EN SU ESTILO DE VIDA



El alcohol y el cigarrillo pueden contribuir a la pérdida de masa ósea. Considere reducir el consumo de alcohol, si es que consume, y dejar de fumar.

5

ACONDICIONE SU HOGAR PARA QUE SEA MÁS SEGURO



- **Retire de las escaleras** y de los lugares donde usted camina aquellos objetos que pueden hacerle tropezar.
- **Retire las alfombras pequeñas** que puedan levantarse.
- **No utilice banquetas para subirse.** Mantenga los objetos que necesita a su alcance.
- **Haga colocar barras para sostenerse** en el baño, cerca del inodoro, bañera o ducha.
- **Utilice alfombras antideslizantes** en la bañera o ducha.
- **Coloque pasamanos y luces** en todas las escaleras y lugares necesarios de la casa.
- **Utilice zapatos cómodos**, que le ofrezcan un buen apoyo y que tengan suelas antideslizantes.



Programa de atención al paciente
0.800.888.8328

En Osteoporosis



EN RESUMEN para el cuidado de nuestra SALUD ÓSEA es necesario:

- Cubrir los requerimientos diarios de **CALCIO**.
- Asegurar el aporte de **Vitamina "D"**.
- Moderar el consumo de cafeína y sal.
- Evitar o disminuir el consumo de alcohol.
- Consumir suficiente pero **NO** en forma excesiva proteínas y fibras.
- Cumplir con las pautas de una alimentación saludable.
- Aumentar la actividad física, de acuerdo a la indicación de su médico.
- No fumar.

BIBLIOGRAFÍA

Guías Argentinas para el diagnóstico, la prevención y el tratamiento de la osteoporosis 2015
León Schurman, Ana m. Galich, Claudio González, Diana González, Osvaldo d. Messina, Claudia Sedlinsky, Claudia R. Uña, Ariel Sánchez.



Programa de atención al paciente
0.800.888.8328



Línea gratuita
0800 888 8328



Whatsapp
+54 11 21645979



Mail
programaconvos@raffo.com.ar



Sitio Web
<https://programaconvos.com/contacto/>