



Día mundial de la osteoporosis

20 de octubre de 2023

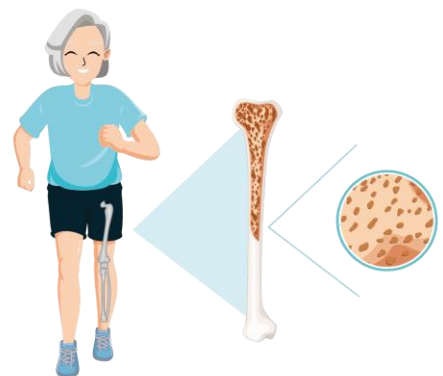
La osteoporosis es una enfermedad que provoca una disminución de la masa ósea y cambios en la microarquitectura del hueso, que aumentan la susceptibilidad a las fracturas. Aunque las fracturas pueden ocurrir en cualquier parte del esqueleto, suelen ser más frecuentes en la columna, muñecas y cadera.

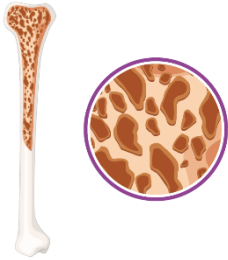
De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), casi 3 millones de personas sufren fractura de cadera cada año, de las cuales hasta 200 mil mueren a consecuencia de la misma. Es muy importante que la prevención de la osteoporosis comience desde edades tempranas a través de una alimentación balanceada rica en calcio y acompañada de actividad física.

La evidencia científica reciente indica que el ejercicio físico puede retrasar la aparición de la osteoporosis y reducir el riesgo de fracturas, así como formar parte del tratamiento en las personas que ya la padezcan.

El ejercicio físico aeróbico como nadar, andar en bicicleta y caminar, es beneficioso para todos los sistemas del cuerpo y de forma específica para el sistema óseo, ya que proporciona un estímulo, por lo cual se recomienda realizar este tipo de ejercicio 30 minutos, por lo menos tres días a la semana.

Sin embargo existen ensayos clínicos que indican que los programas de ejercicio que incluyen ejercicio de impacto,





como lo son los saltos y/o brincos, acompañados de un entrenamiento de fuerza progresivo, pueden mejorar la salud ósea en infantes y adolescentes.

Los mayores beneficios esqueléticos provienen de los programas progresivos de fuerza, beneficiando de manera específica la columna vertebral y la cadera. Estos beneficios se han conseguido cuando la resistencia aumenta progresivamente con el tiempo y la frecuencia de la práctica es por lo menos dos veces a la semana, buscando estimular los músculos grandes que cruzan la cadera y la columna vertebral.

Teniendo en cuenta que existe una fuerte asociación entre las caídas y las fracturas provocadas por la osteoporosis, los programas de ejercicio deben diseñarse para prevenir fracturas en las personas adultas mayores, además de incluir actividades para mejorar la función muscular, el equilibrio y la estabilidad de la marcha.

Si bien la osteoporosis es una enfermedad que surge en edades avanzadas, es importante prevenirla a una edad temprana a través de la práctica regular del ejercicio físico, combinando los ejercicios aeróbicos (caminata, andar en bicicleta, nadar, etc.) con ejercicios de fuerza, equilibrio y estabilidad en la marcha, además complementar con una alimentación balanceada y un descanso adecuado.



El SAISUV, a través de la Coordinación de Salud Pública ofrece programas de educación para la salud que favorecen la adopción de estilos de vida saludable y del ejercicio físico en la vida cotidiana, entre ellos destaca el ProFA Ejercicio físico para el bienestar que se oferta en modalidad presencial para los trabajadores de la Universidad Veracruzana.

Referencias bibliográficas

- Behringer, M., Gruetzner, S., McCourt, M., & Mester, J. (2014). Effects of weight-bearing activities on bone mineral content and density in children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of bone and mineral research: the official journal of the American Society for Bone and Mineral Research*, 29(2), 467–478.
- Martyn-St James, M., & Carroll, S. (2008). Meta-analysis of walking for preservation of bone mineral density in postmenopausal women. *Bone*, 43(3), 521–531).
- Rachel L. Duckham, Tahir Masud, Rachael Taylor, Denise Kendrick, Hannah Carpenter, Steve Iliffe, Richard Morris, Heather Gage, Dawn A. Skelton, Susie Dinan-Young, Katherine Brooke-Wavell, Randomised controlled trial of the effectiveness of community group and home-based falls prevention exercise programmes on bone health in older people: the ProAct65+ bone study, *Age and Ageing*, Volume 44, Issue 4, July 2015, Pages 573–579.
- Zhao, R., Zhao, M. & Xu, Z. The effects of differing resistance training modes on the preservation of bone mineral density in postmenopausal women: a meta-analysis. *Osteoporos Int* 26, 1605–1618 (2015)



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana
Secretaría de Administración y Finanzas

Más información

saludpublicasais@uv.mx

www.uv.mx/saisuv