

Si tú eres mayor de 60 años de edad con factores de riesgo para osteoporosis o tienes diagnóstico de osteopenia u osteoporosis, entonces es importante que durante el aislamiento realices ejercicio físico dentro de tu hogar, y de esta forma reducir el riesgo de fracturas por caída, al mejorar tu fuerza muscular y tu estabilidad postural.

La **osteoporosis** es una enfermedad en la que se produce una disminución de la densidad del hueso, así los huesos se vuelven más frágiles, resisten menos los golpes y se rompen con mayor facilidad.



El ejercicio de bajo impacto (caminata) y ejercicio de fuerza:

- disminuye la pérdida ósea
- mejora la fuerza muscular y estabilidad postural
- disminuye riesgo caídas
- ayuda a lograr y mantener peso ideal



Factores de riesgo de Osteoporosis:

- Sexo femenino
- Menarquia (primera menstruación) tardía
- Edad mayor a 65 años
- Menopausia (cese permanente de la menstruación) temprana (antes de los 45 años de edad)
- Antecedente familiar de fractura de cadera antes de 75 años de edad
- Tabaquismo
- Ingesta excesiva de cafeína y alcohol

- Deficiencia de estrógenos
- Fractura vertebral por compresión
- Uso de esteroides sistémicos por más de 3 meses
- Empleo de Fenitoína o Fenobarbital (anticonvulsivantes)
- Artritis reumatoide, hiperparatiroidismo primario, hipogonadismo, Enfermedad Celiaca y Enfermedad inflamatoria intestinal
- Cifosis (joroba)
- Fractura por trauma leve (fragilidad ósea)
- Índice de masa corporal menor a 19 Kg/m²

Es importante investigar estos factores de riesgo en mujeres posmenopáusicas y hombres mayores de 50 años de edad.

Si tienes alguno de estos factores de riesgo, aún sin antecedente de fractura, necesitas una valoración médica, para determinar la necesidad de realizar algún estudio e iniciar un tratamiento y así reducir el riesgo de fracturas por osteoporosis.



Evaluación médica antes de iniciar un programa de ejercicios en personas con osteoporosis

Los programas de ejercicios en el hogar en compañía de algún integrante de la familia reduce el riesgo de caídas

El ejercicio debe ser individualizado, de intensidad leve a moderada que no cause ni agrave el dolor.

Las personas más frágiles deben permanecer activos físicamente como su salud lo permita, porque esto preservará mejor la integridad musculoesquelética. Incluso períodos cortos de estar de pie o caminar son benéficos

Evitar ejercicios con movimientos explosivos y de alto impacto, así como los ejercicios que requieren una torsión, flexión o compresión excesivas de la columna vertebral sobre todo en personas con osteoporosis severa



Recomendaciones: Pacientes en riesgo de osteoporosis

Objetivo: incrementar y mantener la masa ósea

- realizar ejercicio físico regular (trote, salto, caminata, escalones, aeróbicos con banco)
- nutrición adecuada y lograr un peso ideal
- suspender tabaquismo y alcoholismo
- reducir ingestión de cafeína a menos de 4 tazas al día
- exposición solar diariamente (20 minutos al día)



Osteopenia y osteoporosis sin riesgo de fractura

Objetivo: mantener la fuerza y estabilidad postural, reducir caídas y por ende prevenir fracturas

- realizar ejercicio físico regular (caminata, escalones, equilibrio y corrección postural)
- nutrición adecuada y control de peso corporal
- suspender tabaquismo y alcoholismo
- reducir ingestión de cafeína a menos de 4 tazas al día
- exposición solar diariamente (20 minutos al día)
- valoración para definir tratamiento médico
- eliminar riesgos potenciales de caídas



Osteoporosis severa

Objetivo: prevenir futuras fracturas, mantener la fuerza y balance postural, reducir o controlar el dolor

- realizar ejercicio físico regular (caminata, aumento del tono muscular, equilibrio)
- nutrición adecuada y control de peso corporal
- suspender tabaquismo y alcoholismo
- reducir ingestión de cafeína a menos de 4 tazas al día
- exposición solar diariamente (20 minutos al día)
- valoración para definir tratamiento médico y manejo de dolor
- eliminar riesgos potenciales de caídas



Las **recomendaciones** son generales para pacientes con osteoporosis o con riesgo de padecerla y deben modificarse con base a la condición de cada persona y a la opinión médica.

BIBLIOGRAFIA: Diagnóstico y tratamiento de osteoporosis en mujeres posmenopáusicas. Evidencias y Recomendaciones Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica: GPC-IMSS-673-18. Guía de práctica clínica. Diagnóstico y tratamiento de la osteoporosis en el adulto. CENETEC Guidelines for exercise testing and prescription. Tenth edition.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Instituto Nacional de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra



inr.gob.mx