

Ejercicios de impacto

Cuando caminamos, corremos o bajamos unas escaleras, nuestros huesos están sufriendo un impacto que es recibido por las células óseas (osteocitos y osteoblastos). Sin embargo, este impacto no es suficiente como para que nuestro hueso comience a aumentar su DMO. Para ello, debemos trabajar una serie de ejercicios con una determinada intensidad, que nos ayuden a generar una tensión mínima y que se desencadene la producción de hueso.

Estos ejercicios deben practicarse:



Al menos **2 días** por **semana**.
(alterne los dos tipos de ejercicio/día)



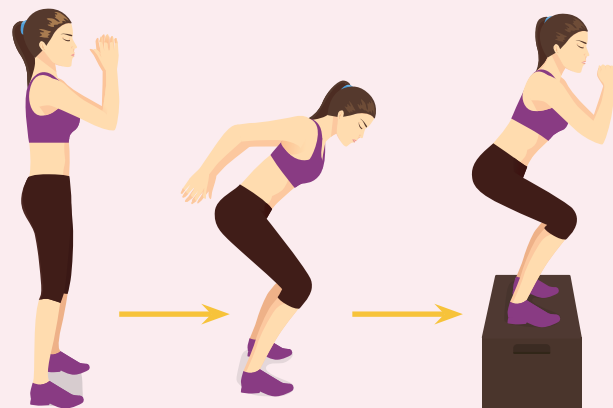
Al menos **3 series** de cada uno de ellos con una carga



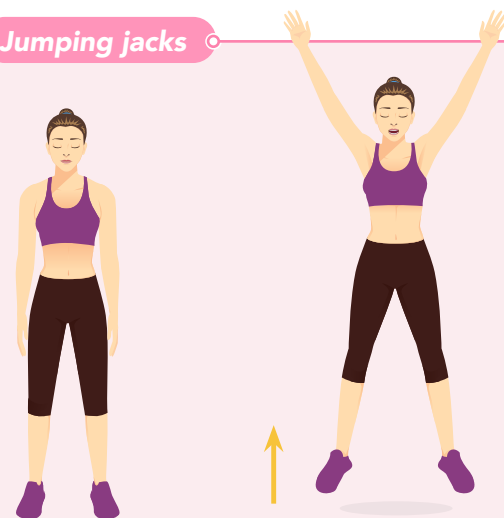
Máximo **12-15 repeticiones** por serie y ejercicio

Los ejercicios deben adaptarse a cada caso particular y **SIEMPRE** tienen que estar supervisados por un profesional.

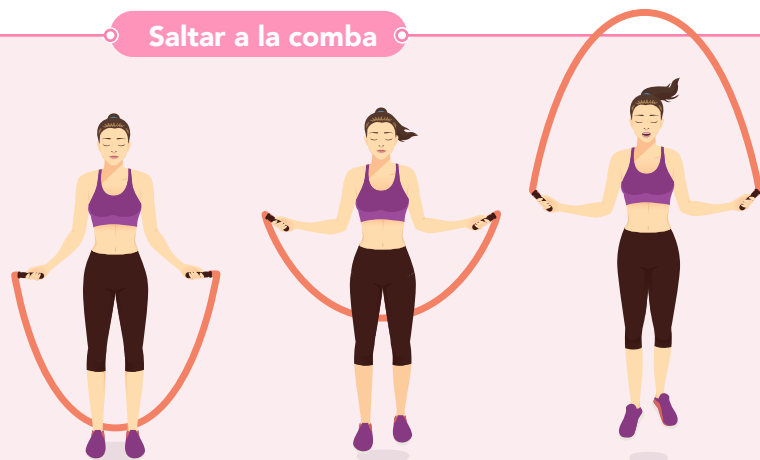
Salto desde distintas alturas



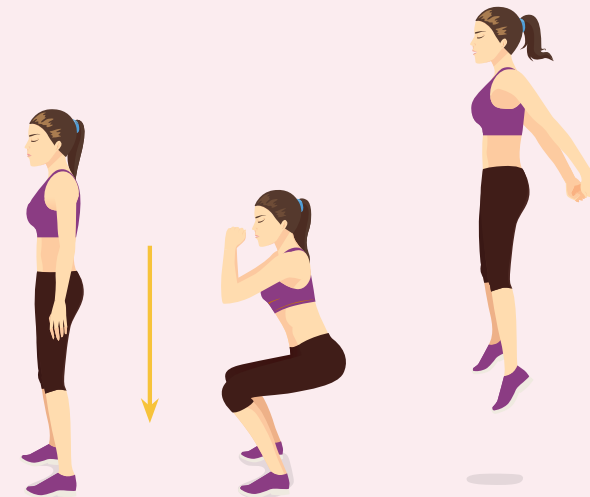
Jumping jacks



Saltar a la comba



Sentadillas con salto



Cómo distribuimos el ejercicio durante la semana

LUNES

Ejercicio de fuerza

MARTES

Ejercicio de impacto

MIÉRCOLES

Descanso

JUEVES

Ejercicio de fuerza

VIERNES

Ejercicio de impacto

SÁBADO

Descanso

DOMINGO

Descanso

Consejos para la paciente con osteoporosis

desde la consulta de Ginecología

EJERCICIO FÍSICO



Dra. Silvia P. González
Ginecóloga. Máster en Climaterio y Menopausia.
@ginecalidaddevida

Daniel Canseco Macías
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
@dcm_readpta

¿Qué es la osteoporosis?

La **osteoporosis** es una enfermedad que se caracteriza por la disminución de la masa ósea (DMO) por debajo del nivel adecuado para mantener el correcto soporte mecánico del cuerpo. Esto supone un aumento en la fragilidad de los huesos y, por tanto, del riesgo de sufrir fracturas (sobre todo, a nivel de la columna vertebral y de la cadera).

Afortunadamente no solo es posible frenar la DMO, sino también recuperar masa ósea, por lo que es muy importante diagnosticar la osteoporosis lo antes posible.



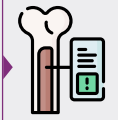
1 de cada 4 mujeres sufre osteoporosis¹.

Ejercicio físico y osteoporosis



Cuando se diagnostica esta enfermedad, el **primer abordaje** desde la consulta de Ginecología es el **uso de fármacos y suplementos** que ayuden a mejorar la densidad del hueso. Pero también es preciso que las personas tengan unos hábitos saludables. Uno de ellos es la práctica de **ejercicio físico adaptado a la situación clínica de cada paciente**.

Generalmente recomendamos actividades como caminar, bailar u otras de baja intensidad. Pero, aunque estas actividades puedan además tener beneficios a nivel cardiovascular y contribuir al bienestar emocional y social, hoy en día sabemos que la capacidad para aumentar la DMO de este tipo de actividad es muy pequeña y, por tanto, se debería complementar con otros ejercicios para revertir la osteoporosis.



1. Bastida Calvo C. Guía práctica del manejo de la osteoporosis y de la prevención de la fractura por fragilidad en atención primaria. Disponible en: https://www.semg.es/images/stories/recursos/2015/documentos/osteoporosis_guia.pdf. Último acceso: septiembre de 2023.

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO SE RECOMIENDA EN ESTOS CASOS?

El hueso es un tejido vivo y dinámico que se remodela de forma continua y que se adapta y responde a los estímulos que recibe. Existen dos tipos de ejercicios que han demostrado tener efectos positivos sobre la DMO:



EJERCICIOS DE FUERZA

EJERCICIOS DE IMPACTO

Ejercicios de fuerza

Cuando un músculo se contrae debido a que está venciendo una carga (por ejemplo, al levantar un peso considerable), genera una tracción del hueso a través de los tendones. Esta tracción es identificada por las células del hueso (osteocitos y osteoblastos) y comienza el proceso a través del cual el hueso aumenta su capacidad de tolerar cargas. Es decir, se vuelve más fuerte.

Estos ejercicios deben practicarse:



Al menos **2 días** por **semana**.
(alterne los dos tipos de ejercicio/día)



Al menos **3 series** de cada uno de ellos con una carga

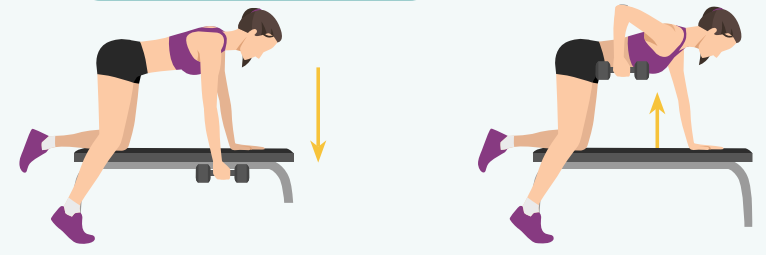


Máximo **12-15 repeticiones** por serie y ejercicio

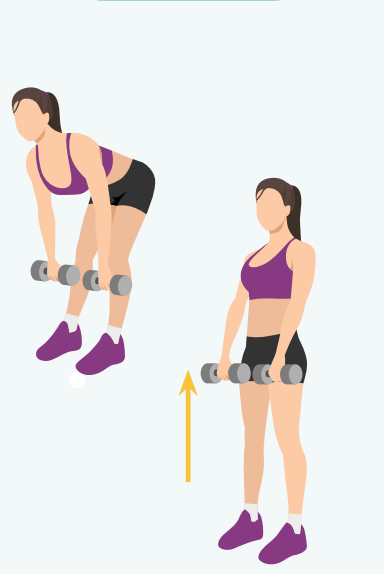
Los ejercicios deben adaptarse a cada caso particular y **SIEMPRE** tienen que estar supervisados por un profesional.

EJERCICIOS DE FUERZA PARA MEJORAR LA DMO A NIVEL LUMBAR

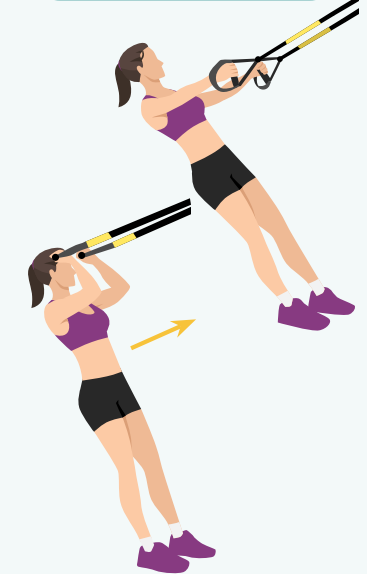
Remo con mancuernas



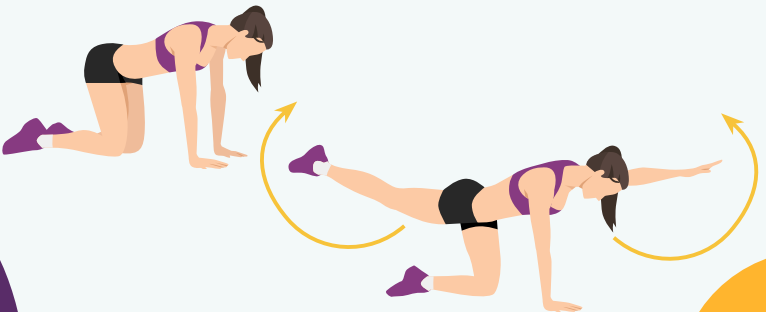
Peso muerto



Pullover con goma

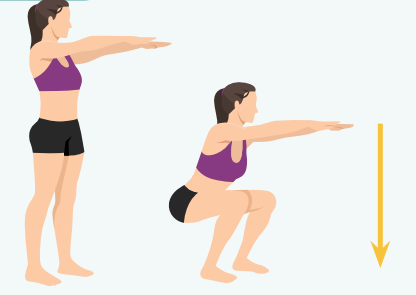


Bird dog

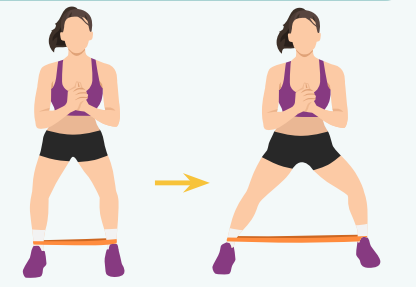


EJERCICIOS DE FUERZA PARA MEJORAR LA DMO A NIVEL DE CADERA

Sentadillas



Abducciones de cadera con gomas



Puente de glúteos



Zancadas

