

# El ejercicio y los huesos.

---

Publicado el: 07-05-2018

Hacer ejercicios es vital a cualquier edad para tener huesos saludables y es una parte importante de un programa de prevención y tratamiento de la osteoporosis. El ejercicio no solamente mejorará la salud de sus huesos, sino que también aumentará la fuerza muscular, la coordinación, el equilibrio y conducirá a una mejor salud general.

## ¿Por qué hacer ejercicios?

Como los músculos, los huesos consisten en tejidos vivos que responden al ejercicio fortaleciéndose. Las mujeres y hombres jóvenes que hacen ejercicios regularmente por lo general alcanzan una mayor densidad ósea pico (es decir, la máxima densidad y fortaleza ósea) que los que no lo hacen. Tenemos hasta alrededor de los 30 años de edad para alcanzar la densidad ósea pico. Las mujeres y los hombres mayores de 30 años de edad pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea haciendo ejercicio regularmente.

## El mejor ejercicio para fortalecer los huesos

El mejor tipo de ejercicio para sus huesos es el de resistencia al peso. Éste es un tipo de ejercicio que lo fuerza a trabajar en contra de la gravedad, como caminar, subir montes, trotar, subir escaleras, jugar tenis y bailar. Algunos ejemplos de ejercicios que no son de resistencia al peso son nadar o andar en bicicleta. Sin embargo, estos ejercicios, como muchos ejercicios de resistencia al peso, producen grandes beneficios a la salud cardiovascular.

## Consejos al hacer ejercicios

Si tiene problemas de salud, como problemas cardíacos, alta presión sanguínea, diabetes u obesidad, o si es mayor de 40 años de edad, consulte con su médico antes de comenzar un programa regular de ejercicios. La meta óptima es hacer ejercicios de 30 minutos a 1 hora por lo menos cuatro veces a la semana.

Préstele atención a su cuerpo. Al comenzar una rutina de ejercicios, es posible que tenga algo de dolor y malestar en los músculos al principio, pero no debe ser muy doloroso ni durar más de 48 horas. De otro modo, es posible que esté esforzándose demasiado y que necesite ir más despacio. DEJE de hacer ejercicios si tiene algún dolor o malestar en el pecho y consulte a su médico antes de su próxima sesión de ejercicios.

Si tiene osteoporosis, es importante que consulte a su médico para ver qué actividades son seguras para usted. Si tiene baja densidad ósea, los expertos recomiendan que se proteja la espina dorsal evitando ejercicios o actividades que flexionen, doblen o tuerzan la espina dorsal. Además, debe evitar ejercicios de mucho impacto para reducir el riesgo de fracturarse un hueso. También es posible que deba consultar a un especialista en ejercicios para aprender cómo progresar debidamente en sus actividades, cómo estirar y fortalecer sus músculos de manera segura, y cómo corregir los malos hábitos de postura. Un especialista en ejercicios debe tener un título en fisiología de ejercicios, educación física, fisioterapia o una especialidad similar. Asegúrese de preguntarle si está familiarizado con las necesidades especiales de pacientes con osteoporosis.

### **Un programa completo para la osteoporosis**

Recuerde, hacer ejercicios es sólo una parte de un programa de prevención o tratamiento de la osteoporosis. Como una dieta rica en calcio, hacer ejercicios es una estrategia que ayuda a fortalecer los huesos a cualquier edad. Pero es posible que estas medidas no sean suficiente para detener la pérdida de la densidad ósea ocasionada por estilos de vida, afecciones médicas o la menopausia. Es importante que hable con su médico sobre medicamentos que podrían ayudar a mantener fuertes sus huesos.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>