



**Institutos Nacionales de la Salud  
Centro Nacional de Información  
sobre la Osteoporosis y  
las Enfermedades Óseas**

2 AMS Circle  
Bethesda, MD  
20892-3676

**Teléfono:** 202-223-0344  
**Llame gratis:** 800-624-2663  
**TTY:** 202-466-4315  
**Fax:** 202-293-2356

**Correo electrónico:**  
NIAMSBoneinfo@mail.nih.gov  
Sitio Web: [www.niams.nih.gov/bone](http://www.niams.nih.gov/bone)

El Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel, y con la contribución del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*, el Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, la Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer de los NIH, la Oficina para la Salud de la Mujer del DHHS y el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

*Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) son parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (DHHS, por sus siglas en inglés).*

# Haga ejercicio 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.

## ¿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. Las mujeres y los hombres mayores de 20 años pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea haciendo ejercicio con frecuencia. 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.

## 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 montar en bicicleta. Aun 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.

## **Consejos al hacer ejercicio**

Si tiene problemas de salud, como problemas cardíacos, tensión arterial alta, diabetes u obesidad, o si tiene 40 años de edad o más, consulte con el médico antes de comenzar a hacer ejercicio con regularidad. Según el Cirujano General, la meta óptima es hacer ejercicio durante por lo menos 30 minutos casi todos los días; preferentemente a diario.

Préstele atención a su cuerpo. Al comenzar una rutina de ejercicios, es posible que tenga algo de dolor y malestar en los músculos, pero no debe ser muy doloroso ni durar más de 48 horas. Si esto ocurre, es posible que esté esforzándose demasiado y que necesite ir más despacio. *Deje de hacer ejercicio si siente algún dolor o malestar en el pecho* y consulte con el médico antes de su próxima sesión de ejercicios.

Si tiene osteoporosis, es importante que le pregunte al médico qué actividades son seguras para usted. Si tiene una densidad ósea baja, los expertos recomiendan que se proteja la columna y que evite los ejercicios o actividades que causen flexión o torsión de la espalda. Es más, debe evitar hacer ejercicios de mucho impacto para reducir el riesgo de fracturarse un hueso. También puede consultar con un especialista del ejercicio para que le enseñe a progresar debidamente en sus actividades, a estirar y fortalecer los músculos de una manera segura, y a corregir los malos hábitos de postura. Un especialista en ejercicio físico debe tener un título en fisiología del ejercicio, educación física, fisioterapia o una especialidad similar. Asegúrese de preguntarle si está familiarizado con las necesidades especiales que tienen las personas con osteoporosis.

## **Un régimen completo para combatir la osteoporosis**

Recuerde que hacer ejercicio es sólo una parte de un régimen para la prevención o el tratamiento de la osteoporosis. Al igual que una alimentación rica en calcio y vitamina D, hacer ejercicio ayuda a fortalecer los huesos a cualquier edad. Pero es posible que la buena alimentación y el ejercicio no sean suficientes para detener la pérdida de la densidad ósea ocasionada por las afecciones médicas, la menopausia o ciertos hábitos como son el uso de tabaco y el consumo excesivo de alcohol. Es

importante que hable con el médico sobre la salud de sus huesos. Pregúntele si usted es candidato para una prueba de densitometría ósea. Si la densitometría muestra una densidad ósea baja, pregunte qué medicamentos podrían ayudarle a mantener los huesos sanos y combatir la osteoporosis.

*El Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los Institutos Nacionales de la Salud agradece la ayuda de la Fundación Nacional de Osteoporosis en la preparación de esta publicación.*

Revisado en junio de 2009

---

### **Para su información**

En esta publicación hay información sobre medicamentos que se usan para tratar la salud de los huesos. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de la impresión. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio Web: [www.fda.gov](http://www.fda.gov).

Si quiere saber más sobre las estadísticas o recibir la información más actualizada sobre este tema, llame gratis al Centro Nacional de Estadísticas de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades: 800-232-4636 o visite su sitio Web: [www.cdc.gov/schs](http://www.cdc.gov/schs).

*En reconocimiento a la Década Nacional de los Huesos y las Articulaciones  
2002-2011*