

CÓMO MANTENERSE EN FORMA PARA EVITAR FRACTURAS

Recomendaciones basadas en datos para ayudar a reducir el riesgo de fracturas

HAGA EJERCICIOS QUE MEJOREN EL EQUILIBRIO

Dos o más veces por semana

Aumente la dificultad del ejercicio en forma progresiva

Los ejercicios de equilibrio consisten en mantenerse firme durante movimientos que provocan inestabilidad. Debe practicar lo siguiente:

- Inclinarsse hacia adelante, hacia atrás o de costado
- Caminar o bailar de forma inusual, como caminar con un pie delante del otro o de costado, o utilizar una escalera de agilidad
- Reaccionar ante situaciones que alteran el equilibrio, como detenerse o cambiar de dirección
- Tai chi



tai chi

Debe realizar ejercicios que mejoren las habilidades funcionales, por ejemplo:

- Sentarse y pararse o hacer sentadillas para poder levantarse fácilmente de una silla
- Subir escaleras o apoyar las puntas de los pies sobre un escalón en forma intercalada



sentarse y pararse



sentadilla con peso

HAGA EJERCICIOS QUE AUMENTEN LA FUERZA MUSCULAR

Dos o más veces por semana

Aumente la dificultad del ejercicio en forma progresiva

Los ejercicios de fortalecimiento muscular son aquellos en que los músculos trabajan contra una resistencia realizando un gran esfuerzo; **idebe sentirse el esfuerzo!**

Recomendamos:

- Comenzar utilizando su propio peso corporal contra la gravedad, y progresar hasta usar bandas elásticas o pesas para aumentar la resistencia.
- Incluir ejercicios para los músculos que controlan el movimiento de la columna vertebral y los hombros para mejorar la postura.

Un programa básico de ejercicios de fortalecimiento muscular puede incluir:

- Ejercicios de sentadillas, estocadas, flexiones o puente para aumentar la fuerza de las piernas
- Ejercicios de empuje, tracción y prensa para los músculos de la parte superior del cuerpo y los hombros, como polea al pecho, remo y flexiones de brazos en el piso o contra una mesa
- Ejercicios de plancha, plancha lateral y perro-pájaro para trabajar los músculos abdominales y extensores de la columna, y mejorar la postura



estocada con el peso del cuerpo



remo inclinado con mancuernas

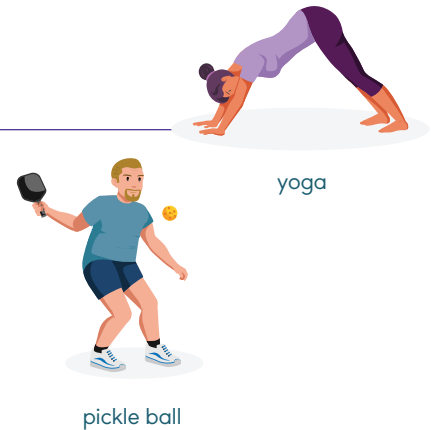


plancha lateral

SIGA REALIZANDO OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Mantenerse físicamente activo es importante para su salud y bienestar. Muchas personas eligen actividades como yoga, pilates, caminar, bailar y correr para mejorar su salud o por diversión.

Realice estas actividades **de forma complementaria**, no en reemplazo de los ejercicios de equilibrio y fortalecimiento muscular mencionados anteriormente. Tenga en cuenta el riesgo de caídas y el movimiento seguro de la columna vertebral cuando haga ejercicio y actividad física.



MOVIMIENTO SEGURO PARA LA COLUMNA VERTEBRAL

El desplazamiento seguro se aplica a todas las actividades físicas que se realizan en nuestra comunidad, ya sea en el hogar, en el trabajo o en actividades de recreación y ejercicio físico. La vida cotidiana exige hacer flexiones y torsiones de la columna vertebral. Cuando se incline o haga una torsión con la columna vertebral, muévase con cuidado. Es posible que las personas con riesgo elevado de fractura deban limitar los siguientes movimientos:

- Flexiones y torsiones repetitivas
- Inclinarsse por completo hacia delante o hacia un costado
- Hacer una torsión por completo hacia un costado
- Mantener una postura encorvada o en torsión durante un periodo de tiempo prolongado
- Inclinarsse o hacer una torsión mientras se sujeta una pesa u objeto pesado

Por ejemplo, al agacharse, flexione las caderas y las rodillas en lugar de inclinar la columna hacia adelante y realice movimientos lentos y controlados.



RECUERDE

La información incluida en esta guía no pretende sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Consulte a su profesional de la salud o a un fisioterapeuta sobre los ejercicios más adecuados para usted.

Consulte a un fisioterapeuta, kinesiólogo o fisiólogo del ejercicio sobre la selección, intensidad y progresión de los ejercicios, o sobre otras actividades físicas, especialmente si ha tenido una fractura reciente o si tiene un riesgo elevado de sufrir una fractura. Los profesionales formados en Bone Fit™ recomiendan ejercicios seguros y eficaces para las personas con osteoporosis o fracturas relacionadas. Busque un profesional cerca de su zona: Bonifit.ca

Para más información y recursos adicionales, comuníquese con nosotros:

1-800-463-6842
info@osteostategy.on.ca
osteostategy.on.ca

© Osteoporosis Canada.
Spanish version, April 2024.