

RELACIÓN INVERSA ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y RIESGO DE FRACTURA EN POSMENOPÁUSICAS

El ejercicio continuado disminuye en un 25 por ciento el riesgo de caídas en los pacientes con osteoporosis

Uno de los mayores riesgos de las personas con osteoporosis son las caídas, sobre todo por las fracturas que conllevan y el consiguiente perjuicio en la calidad de vida que provocan.

J. M. - Viernes, 18 de Junio de 2010 - Actualizado a las 00:00h.



¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Un buen camino para evitar o prevenir en la medida de lo posible estas caídas es el ejercicio, pues reduce el riesgo en casi un 25 por ciento: "Las personas que practican ejercicio físico pueden caer de forma diferente a las que no lo realizan y así disminuir el riesgo de fractura", señala Andrés Peña, médico rehabilitador del Hospital Universitario Ramón y Cajal, en Madrid.

El especialista ha expuesto los beneficios del ejercicio en pacientes osteoporóticos en el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física, que se celebra estos días en Las Palmas de Gran Canaria.

Según diversos estudios, el entrenamiento dirigido al fortalecimiento de los músculos, una reeducación del equilibrio y un plan de actividad física (caminar) reducen el número de caídas en un año, así como la cifra de lesiones por dichas caídas. Además, el propio ejercicio físico sirve para mejorar el equilibrio y la fuerza muscular, especialmente en las personas mayores que viven solas: "De hecho, los ejercicios para mejorar el equilibrio y la propiocepción (capacidad de nuestro cuerpo para ubicar la posición de los músculos) aumentan la estabilidad de la marcha y disminuyen el riesgo de caída".

El deporte, siempreUno de los ejercicios que mejoran la densidad mineral ósea, la forma física y el equilibrio, y que puede reducir hasta en un 40 por ciento el riesgo de caídas de los pacientes con osteoporosis es el Tai Chi, aunque su práctica debe estar recomendada por el facultativo", asegura. Si se abandona la práctica del ejercicio físico se acelera la pérdida de la masa ósea y se aumenta el riesgo de fractura.

La actividad física es, de hecho, una de las mejores armas con las que cuentan los pacientes para el tratamiento de la osteoporosis, e incluso para prevenirla: "El ejercicio es una forma accesible de prevención y tratamiento de la pérdida de masa ósea, que no tiene efectos colaterales, su coste es bajo, proporciona beneficios sobre la estabilidad postural y la prevención de caídas; en definitiva, es un aspecto fundamental de la rehabilitación al jugar un papel importante en el desafío de la osteoporosis", explica Peña.

Ejercicio desde la infancia

La prevención de esta enfermedad comienza desde la infancia, que es la época en la que el ejercicio tiene mayor incidencia en el crecimiento del esqueleto en anchura y masa mineral, y es cuando los niños y jóvenes alcanzan el pico de masa ósea, lo que va a determinar el tamaño de sus huesos.

En algunos estudios, por ejemplo, se revela que un programa escolar simple de saltos en años prepuberales mejora significativamente la masa ósea de cadera y columna: "La actividad física aumenta el crecimiento en anchura y masa mineral de los huesos en los niños y adolescentes de ambos sexos, particularmente cuando se inicia antes de la pubertad, se realiza en volúmenes e intensidades cercanos a los de los atletas y se acompaña de una adecuada ingesta de calcio y calorías".

También con la llegada de la menopausia el deporte asume un papel fundamental. Un entrenamiento progresivo de fuerza mantiene o aumenta la densidad mineral ósea en las mujeres posmenopáusicas: "Existe una relación inversa entre la actividad física y el riesgo de fractura de cadera en las mujeres posmenopáusicas; la actividad física frena, proporcionalmente a su intensidad, las pérdidas de masa ósea".

MEJOR QUE ANDAR, AERÓBICO

Muchas de las personas que sufren osteoporosis tienen la creencia de que con su paseo diario ya están contribuyendo a mejorar su trastorno. Si bien ese ejercicio es bueno, no es suficiente para recuperar la fortaleza perdida en los huesos. Los programas de ejercicios de bajo impacto, como caminar, ofrecen poco efecto protector, comparado con el ejercicio aeróbico intensivo o el entrenamiento de resistencia.

Pero a ese paseo hay que sumarle otro tipo de actividades más enérgicas: "Por ejemplo, los ejercicios acuáticos, los ejercicios de refuerzo de la musculatura del tronco, los ejercicios de equilibrio o los de propiocepción". Todo ello debe ir acompañado de una alimentación variada rica en calcio.