

GUÍA PRÁCTICA PARA CUIDAR TUS HUESOS

Osteoporosis y osteopenia

Muévete, gana fuerza y cuida tus huesos con confianza

Una guía práctica creada por fisioterapeutas para ayudarte a entender la osteoporosis y descubrir cómo el movimiento puede formar parte de tu cuidado.

Mundo Salud · FisioFusion

Bienvenida

Si te han dicho que tienes osteoporosis u osteopenia, es posible que hayas empezado a tener dudas:

¿Puedo hacer ejercicio?

¿Puedo levantar peso?

¿Es peligroso saltar?

¿Hay movimientos que debería evitar?

Y quizá, incluso, hayas empezado a moverte menos por miedo a hacerte daño.

Quiero decirte algo importante desde el principio:

Tener osteoporosis no significa que tengas que dejar de moverte.

El movimiento y el ejercicio, cuando están adaptados a cada persona, pueden formar parte del cuidado de nuestros huesos y ayudarnos a mantener nuestra fuerza, nuestro equilibrio, nuestra autonomía y nuestra calidad de vida.

Pero no todas necesitamos hacer los mismos ejercicios.

Nuestra edad, nuestra condición física, nuestra experiencia previa con el ejercicio, si hemos tenido alguna fractura o si tenemos otras circunstancias que puedan afectar a nuestro movimiento son aspectos que debemos tener en cuenta.

Por eso, esta guía no pretende darte una única fórmula.

Quiero ofrecerte información y herramientas para que puedas comprender mejor tus huesos y descubrir diferentes formas de trabajar tu cuerpo de manera progresiva.

“No se trata de tener miedo a moverte. Se trata de aprender a moverte de forma segura y adecuada para ti.”

Yolanda · Fisioterapeuta
Mundo Salud · FisioFusion



Ahora hazlo conmigo

Bienvenida y cómo empezar a moverte sin miedo

► <https://youtu.be/dqIP6sQ5DOE>



Escanea el código QR y empieza conmigo.

Esta guía está pensada para ti

Esta guía está creada pensando en mujeres reales.

Mujeres que quizá nunca han hecho deporte.

Mujeres que llevan mucho tiempo sin hacer ejercicio.

Mujeres que sienten que han perdido fuerza, movilidad o seguridad en sus movimientos.

También mujeres que, además de osteoporosis u osteopenia, pueden convivir con circunstancias muy habituales como artrosis, artritis, dolor, pérdida de fuerza o problemas de equilibrio.

Por eso, los ejercicios que encontrarás aquí son sencillos, progresivos y adaptables.

Esta guía no está pensada para deportistas ni para personas acostumbradas a entrenamientos exigentes o complejos.

Está pensada para ayudarte a empezar desde donde estás.

Encontrarás tres niveles:

Nivel básico Para comenzar de una manera sencilla y controlada.

Nivel medio Para continuar cuando hayas ganado fuerza, seguridad y confianza.

 **Nivel avanzado** Para cuando tu cuerpo esté preparado para asumir un reto mayor.

No tienes que llegar al nivel avanzado.

Tu nivel adecuado es aquel que se adapta a ti en cada momento.

Escúchalo. Respétalo. Y avanza a tu ritmo.

¿Qué es la osteoporosis?

Nuestros huesos están vivos. Aunque no podamos verlo, están continuamente renovándose y adaptándose a las necesidades de nuestro cuerpo.

La osteoporosis aparece cuando se produce una pérdida importante de masa y resistencia ósea, haciendo que los huesos sean más susceptibles de sufrir una fractura.

Pero hay algo que quiero que recuerdes:

Tener osteoporosis no significa que tus huesos sean “de cristal”.

Tener osteoporosis no significa que tengas que dejar de caminar, moverte o fortalecer tu cuerpo.

Significa que debemos conocer nuestra situación y adaptar el ejercicio a nuestras necesidades.

La osteopenia también implica una densidad mineral ósea inferior a la considerada normal, pero sin alcanzar el umbral diagnóstico de osteoporosis.

En ambas situaciones podemos prestar atención a diferentes aspectos que sí podemos trabajar:

- movimiento
- fuerza
- equilibrio
- actividad física

- prevención de caídas
- hábitos saludables

El ejercicio puede formar parte del cuidado de nuestros huesos, pero no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento médico cuando son necesarios.

¿Qué necesitan nuestros huesos?

No existe un único ejercicio mágico para cuidar nuestros huesos.

Nuestro cuerpo necesita diferentes estímulos y diferentes formas de movimiento.

Podemos pensar en varios pilares:

 **Fuerza** Ayuda a mantener nuestra capacidad muscular y funcional y proporciona un estímulo importante para nuestro sistema musculoesquelético.

 **Carga e impacto adaptado** Permiten que nuestros huesos reciban estímulos progresivos.

 **Equilibrio** Nos ayuda a mejorar nuestra estabilidad y a reducir el riesgo de caídas.

 **Movilidad** Necesitamos mantener nuestro cuerpo móvil para poder desenvolvernó mejor en nuestro día a día.

 **Actividad física diaria** Caminar, movernos y evitar largos periodos de inactividad también forma parte del cuidado de nuestra salud.

En resumen:

Fuerza + carga e impacto adaptado + equilibrio + movilidad + actividad diaria.

El miedo a hacer ejercicio

Cuando escuchamos la palabra osteoporosis, es fácil pensar:

“Tengo los huesos débiles. Será mejor que no haga esfuerzos.”

Pero evitar completamente el movimiento no es la solución.

El objetivo es aprender a movernos de una manera adecuada para nuestro cuerpo.

Puede que necesitemos modificar un ejercicio, utilizar un apoyo, reducir la intensidad o progresar más lentamente.

Y eso también es hacer ejercicio.

“No tengas miedo de empezar. Empieza desde donde estás.”

Si has tenido una fractura reciente, fracturas vertebrales, varias fracturas por fragilidad, dolor importante u otra circunstancia que pueda condicionar el ejercicio, es recomendable consultar con un profesional sanitario antes de comenzar o progresar.

Movimientos que debemos adaptar

Cuando tienes osteoporosis, la respuesta no siempre es simplemente “sí” o “no” a un determinado movimiento.

Algunos movimientos pueden necesitar modificaciones, especialmente si existe antecedente de fractura vertebral.

Los movimientos repetidos de flexión profunda de la columna o determinadas torsiones, especialmente cuando se realizan con carga o de forma brusca, pueden requerir adaptación.

La clave no es tener miedo a mover la columna.

Tu columna necesita movimiento, no miedo.

Lo importante es aprender a controlar el movimiento y encontrar las variantes adecuadas para cada persona.

Antes de empezar

Moverte y hacer ejercicio puede formar parte del cuidado de tus huesos, pero cada persona y cada situación son diferentes.

Antes de comenzar, y especialmente antes de aumentar la intensidad o pasar a un nivel superior, consulta con tu médico o fisioterapeuta si:

- Has tenido una fractura reciente o estás en proceso de recuperación.
- Has sufrido fracturas vertebrales o varias fracturas por fragilidad.
- Tienes dolor importante o que no sabes a qué se debe.
- Tienes mucha dificultad para mantener el equilibrio o te sientes insegura al caminar.
- Tienes alguna otra lesión, enfermedad o circunstancia que pueda limitar el ejercicio.
- No estás segura de si un determinado ejercicio es adecuado para ti.

Tu fisioterapeuta puede ayudarte a valorar qué movimientos puedes realizar, con qué intensidad y cómo progresar, teniendo en cuenta tu situación y tus objetivos.

Recuerda

No se trata de hacer más, sino de hacer lo adecuado para ti.

Empieza desde tu nivel, presta atención a cómo responde tu cuerpo y progresa poco a poco.

Y si un ejercicio te produce dolor intenso, mareo, sensación de inestabilidad o cualquier síntoma que te preocupe, detente y consulta con un profesional sanitario.

Esta guía tiene un objetivo educativo y orientativo. No sustituye la valoración individual ni las indicaciones de tu médico o fisioterapeuta.

¿Por dónde empezamos?

Después de todo lo que hemos visto, quizá te estés preguntando:

“¿Y ahora qué puedo hacer?”

Vamos a empezar por algo muy sencillo.

Quiero enseñarte una pequeña rutina de movimientos que puedes realizar sentada en una silla, por la mañana, para despertar tu cuerpo, movilizar las articulaciones y activar poco a poco tus músculos.

Será un pequeño recorrido por todo el cuerpo, de arriba abajo, dedicando unos minutos a cada zona:

- cuello
- hombros y brazos
- tórax y respiración
- columna
- caderas
- rodillas
- tobillos y pies
- activación muscular

No necesitas material especial ni mucho tiempo. Solo una silla estable y un espacio cómodo.

 **Empieza tu día moviéndote.**

No buscamos cansarte.

Buscamos activar tu cuerpo y prepararlo para el movimiento.

 **Ahora hazlo conmigo**

Rutina matutina en silla

► <https://youtu.be/dduzmftsLHk>



Escanea el código QR y empieza la rutina conmigo.

Fuerza: uno de los pilares para cuidar tus huesos

La fuerza es uno de los pilares fundamentales del ejercicio cuando hablamos de cuidar nuestros huesos.

Trabajar la fuerza nos ayuda a mantener y mejorar nuestra capacidad muscular, nuestra función en las actividades diarias y nuestra autonomía.

Además, proporciona un estímulo importante para nuestro sistema musculoesquelético.

Por eso vamos a trabajar la fuerza de forma progresiva, adaptando cada nivel a nuestras posibilidades.

NIVEL BÁSICO Empezamos de una manera sencilla y controlada.

NIVEL MEDIO Continuamos cuando hemos ganado fuerza y seguridad.

 **NIVEL AVANZADO** Aumentamos el reto cuando nuestro cuerpo está preparado.

No tienes que llegar al nivel avanzado.

Fuerza · Nivel básico

Empezamos desde donde estás

Si tienes poca experiencia trabajando la fuerza, llevas tiempo sin hacer ejercicio o simplemente quieres comenzar de manera progresiva, este puede ser tu punto de partida.

Realizaremos una sesión sencilla, controlada y adaptable.

No buscamos hacer un gran esfuerzo.

Buscamos ir ganando fuerza poco a poco.

Trabajaremos diferentes grupos y movimientos relacionados con nuestra vida diaria:

- piernas y glúteos
- brazos y hombros
- zona abdominal y tronco
- movimientos funcionales

La sesión tendrá una duración aproximada de 15 minutos y podrás realizarla desde casa, adaptando el nivel a tus posibilidades.

Ahora hazlo conmigo

Fuerza · nivel básico (~15 min)

► <https://youtu.be/EwPIHzbmQXk>



Escanea el código QR y empieza a trabajar tu fuerza conmigo.

Fuerza · Nivel medio

Añadimos resistencia

Cuando ya hemos ganado algo de fuerza y los ejercicios del nivel básico empiezan a resultarnos más fáciles, podemos avanzar.

En este nivel vamos a introducir pesos.

Cada persona elegirá el peso adecuado según su situación y su capacidad actual.

A medida que vayamos ganando fuerza y los ejercicios nos resulten más sencillos, podremos aumentar progresivamente el peso, siempre manteniendo el control y una buena técnica.

Trabajaremos:

- piernas y glúteos
- brazos y hombros
- zona abdominal y tronco
- movimientos funcionales

La sesión tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

“Más peso no siempre significa mejor ejercicio. La progresión debe adaptarse a ti.”



Ahora hazlo conmigo

Fuerza · nivel medio (~15 min, con pesos)

► <https://youtu.be/1XYBBmt8n64>



Escanea el código QR y seguimos avanzando juntas.



Fuerza · Nivel avanzado

Aumentamos el reto

Si ya has trabajado los niveles anteriores y notas que tu cuerpo está preparado para un reto mayor, podemos avanzar.

En este nivel utilizaremos bandas elásticas para aumentar la resistencia.

Las bandas nos permiten adaptar fácilmente la intensidad de los ejercicios a cada persona.

Trabajaremos:

- piernas y glúteos
- brazos y hombros
- zona abdominal y tronco
- movimientos funcionales

Se trata de encontrar una resistencia que suponga un reto para ti y que puedas controlar correctamente.

Si una resistencia resulta excesiva, podemos reducirla o volver temporalmente al nivel anterior.

Ahora hazlo conmigo

Fuerza · nivel avanzado (con bandas elásticas)

► <https://youtu.be/Xt9MY1znyX4>



Escanea el código QR y trabaja conmigo en este nivel.

Ejercicios de impacto

Un estímulo para tus huesos

Cuando hablamos de osteoporosis, muchas veces pensamos que debemos evitar cualquier movimiento que implique impacto.

Pero el impacto, cuando está bien elegido y adaptado a cada persona, puede formar parte del ejercicio para cuidar nuestros huesos.

Cuando estamos de pie y nuestros pies reciben una fuerza al contactar con el suelo, esa carga se transmite a través de los huesos. Este tipo de estímulo puede ayudar a mantener o mejorar su resistencia.

Y no, impacto no significa necesariamente saltar.

Caminar, marchar, subir escaleras o realizar determinados ejercicios de carga son ejemplos de actividades de menor impacto.

A partir de ahí podemos progresar hacia estímulos de mayor intensidad, siempre que sean adecuados para cada persona.

¿Por qué tres niveles?

No todas empezamos desde el mismo punto.

Si nunca has realizado ejercicios de impacto, lo más adecuado puede ser comenzar con movimientos sencillos y de menor intensidad.

A medida que nuestro cuerpo gana fuerza, estabilidad y confianza, podemos aumentar progresivamente el estímulo.

No buscamos hacer el mayor impacto posible.

Buscamos encontrar el estímulo adecuado para ti y progresar cuando estés preparada.

Nivel básico: ejercicios sencillos y de bajo impacto.

Nivel medio: trabajamos de pie y aumentamos progresivamente la carga y el dinamismo.

🕒 **Nivel avanzado:** introducimos ejercicios de mayor intensidad, impulsos y pequeños saltos, siempre que sean adecuados para ti.

No todas necesitamos llegar al nivel avanzado.

🦴 Impacto · Nivel básico

Empezamos sentadas

Si nunca has hecho ejercicios de impacto, si llevas tiempo sin hacer ejercicio o simplemente no te sientes todavía segura para trabajar de pie, empezamos sentadas.

No necesitas saltar ni hacer movimientos complicados para comenzar.

En este nivel vamos a utilizar una silla para realizar una serie de movimientos sencillos y progresivos, comenzando con el cuerpo sentado y avanzando poco a poco hacia el trabajo de pie.

La sesión está pensada para que puedas familiarizarte con este tipo de estímulo de una manera cómoda, segura y progresiva.

Poco a poco iremos aumentando el movimiento y la participación de las piernas hasta terminar con algunos ejercicios de pie, utilizando la silla como apoyo cuando sea necesario.

📌 Recuerda

El objetivo no es hacer mucho impacto.

El objetivo es empezar desde donde estás y progresar poco a poco.

No tienes que llegar al nivel avanzado. Tu nivel adecuado es aquel que puedes realizar con seguridad, confianza y control.

📱 Ahora hazlo conmigo

Impacto · nivel básico (sentada)

► https://youtu.be/K2WZ_MAOBR4



Escanea el código QR y empieza la sesión conmigo.

🦴 Impacto · Nivel medio

Ahora trabajamos de pie

Si ya has realizado el nivel básico y te sientes segura al estar de pie, podemos avanzar.

En este nivel vamos a realizar los ejercicios de pie, buscando aumentar progresivamente la carga que reciben nuestros huesos y la participación de las piernas.

Utilizaremos movimientos sencillos y dinámicos, como desplazamientos laterales, movimientos de puntillas y talones, elevación de las piernas y diferentes formas de transferir el peso de un lado a otro.

La sesión irá aumentando poco a poco la intensidad, pero siempre manteniendo el control del movimiento.

No buscamos hacer movimientos complicados ni trabajar al límite.

Buscamos darle a nuestros huesos un estímulo mayor que en el nivel básico y seguir ganando confianza y seguridad.

Recuerda

Progresar no significa hacer más por hacer más.

Significa que tu cuerpo está preparado para recibir un estímulo un poco mayor y que puedes realizarlo con seguridad y buena técnica.

Si algún ejercicio resulta demasiado intenso, puedes reducir el ritmo, disminuir la amplitud del movimiento o volver al nivel anterior.

Ahora hazlo conmigo

Impacto · nivel medio (de pie)

► <https://youtu.be/tgBxA767DIQ>



Escanea el código QR y seguimos avanzando juntas.

Impacto · Nivel avanzado

Un paso más... cuando estás preparada

Si has realizado los niveles anteriores y te sientes segura, estable y con una buena base de fuerza, podemos avanzar un poco más.

Este nivel requiere tener cierta fuerza en las piernas y un buen control del cuerpo.

Antes de introducir ejercicios con mayor impacto, es importante que puedas realizar con seguridad los movimientos de los niveles anteriores y que tu musculatura esté preparada para asumir una mayor demanda.

Por eso, el trabajo de impacto y el trabajo de fuerza van de la mano.

Una buena base de fuerza nos ayuda a movernos con mayor seguridad y a estar preparados para progresar.

En este nivel vamos a trabajar de pie y con mayor dinamismo, utilizando elementos sencillos como un escalón o unas escaleras.

Introduciremos ejercicios en los que tendremos que impulsarnos para subir y bajar, desplazarnos y transferir el peso de una forma más activa.

También podremos incorporar pequeños saltos, siempre que sean adecuados para ti y puedas realizarlos con seguridad y control.

No buscamos saltar alto ni hacer ejercicios difíciles.

Buscamos aumentar progresivamente el estímulo y continuar trabajando la fuerza, la estabilidad y la confianza en nuestros movimientos.

Antes de pasar a este nivel...

Si todavía sientes que te falta fuerza, equilibrio o seguridad para realizar estos ejercicios, no tengas prisa.

Vuelve a trabajar la fuerza y sigue progresando desde ahí.

Recuerda que en esta guía tienes tres niveles de ejercicios de fuerza que puedes adaptar a tu situación:

Nivel básico · **Nivel medio** ·  **Nivel avanzado**

La fuerza es una de las bases que nos permitirá avanzar también en el trabajo de impacto.

Ahora hazlo conmigo

Impacto · nivel avanzado (escalón/escaleras, pequeños saltos)

► <https://youtu.be/zljS5108764>



Escanea el código QR y vamos un paso más allá.

Equilibrio

Seguridad y confianza en cada paso

El equilibrio es otro de los pilares importantes cuando hablamos de cuidar nuestros huesos.

Tener un buen equilibrio nos ayuda a movernos con mayor seguridad, a sentirnos más estables en nuestras actividades diarias y a disminuir el riesgo de sufrir una caída.

Y aquí también es importante recordar que el equilibrio se puede entrenar.

No importa si actualmente te sientes insegura al caminar, si notas que has perdido estabilidad con los años o si nunca has trabajado ejercicios específicos de equilibrio.

Podemos empezar desde un nivel muy sencillo y avanzar poco a poco.

En esta parte de la guía encontrarás tres niveles:

Nivel básico: ejercicios sencillos, con apoyo.

Nivel medio: aumentamos el reto e introducimos nuevos movimientos y coordinación.

 **Nivel avanzado:** añadimos situaciones que requieren mayor control y capacidad para mantener el equilibrio.

No tengas miedo de apoyarte

Utilizar una silla, una pared o cualquier apoyo estable no significa que estés haciendo menos.

El apoyo nos permite trabajar el equilibrio con seguridad mientras nuestro cuerpo va ganando confianza.

A medida que progresses, podrás necesitar cada vez menos ayuda.

No buscamos demostrar cuánto tiempo puedes estar sobre un pie. Buscamos que te sientas más segura y capaz en tus movimientos cotidianos.

Y recuerda: no tienes que llegar al nivel avanzado.

Tu nivel adecuado es aquel que puedes realizar con seguridad, control y confianza.

Equilibrio · Nivel básico

Empezamos despacio y con apoyo

Si notas que has perdido seguridad al caminar, que te cuesta mantenerte estable o simplemente nunca has trabajado el equilibrio, este es tu punto de partida.

En este nivel vamos a trabajar con la ayuda de una silla estable, que nos permitirá realizar los ejercicios con mayor seguridad y confianza.

Y aquí hay algo muy importante:

Los ejercicios de equilibrio se hacen despacio.

No buscamos hacer muchos movimientos ni terminar rápidamente.

Al contrario. Vamos a tomarnos nuestro tiempo para sentir cómo se coloca nuestro cuerpo, cómo repartimos el peso y cómo conseguimos mantenernos estables.

Por eso, durante la sesión necesitaremos concentración y atención.

Acompañaremos los movimientos con la respiración, utilizando la inspiración y la espiración para marcar los tiempos y ayudarnos a realizar cada ejercicio de una manera tranquila y controlada.

Respira. Concéntrate. Siente tu cuerpo.

Poco a poco iremos trabajando diferentes posiciones y movimientos, siempre utilizando la silla como apoyo cuando lo necesitemos.

No tengas prisa por soltarla.

Primero queremos conseguir seguridad y control. Con el tiempo, y cuando tu cuerpo esté preparado, podremos reducir los apoyos y avanzar hacia ejercicios más exigentes.

Recuerda

No necesitas tener un buen equilibrio para empezar a entrenarlo.

Necesitas paciencia, concentración y constancia.

Si hoy necesitas sujetarte a la silla durante todo el ejercicio, está bien.

Mañana quizá necesites un poco menos de apoyo.

Cada pequeño avance cuenta.

Ahora hazlo conmigo

Equilibrio · nivel básico (con silla)

► <https://youtu.be/RL6yVLI1yBY>



Escanea el código QR y empieza a trabajar tu equilibrio conmigo.

Equilibrio · Nivel medio

Un poco más de reto, siempre con seguridad

Si ya has trabajado el nivel básico y te sientes más segura al realizar los ejercicios de equilibrio, podemos avanzar.

En este nivel vamos a utilizar una pica o un palo de madera para realizar diferentes ejercicios de equilibrio y coordinación.

La pica nos permitirá introducir nuevos movimientos y aumentar progresivamente el reto, pero seguiremos trabajando despacio y con concentración.

Recuerda que el objetivo no es hacer los ejercicios rápidamente.

Queremos aprender a controlar nuestro cuerpo, mantener una buena estabilidad y coordinar nuestros movimientos con la respiración.

Respira. Concéntrate. Controla el movimiento.

Si en algún momento notas inestabilidad, puedes realizar los ejercicios cerca de una pared y utilizarla como apoyo.

No se trata de evitar el apoyo, sino de utilizarlo cuando lo necesites para poder trabajar con seguridad.

A medida que avances, podrás ir reduciendo progresivamente la ayuda y comprobar cómo tu cuerpo va ganando confianza.

Recuerda

El equilibrio necesita práctica y paciencia.

No te compares con nadie ni tengas prisa por avanzar.

La estabilidad se construye poco a poco.

Si un ejercicio te resulta demasiado difícil, adapta el movimiento o vuelve al nivel anterior.

Lo importante es que puedas realizarlo con control y seguridad.

Ahora hazlo conmigo

Equilibrio · nivel medio (con pica/palo)

► <https://youtu.be/Kdc9ZnDgVFM>



Escanea el código QR y seguimos avanzando juntas.

Equilibrio · Nivel avanzado

Tu cuerpo como herramienta

Si has trabajado los niveles anteriores y te sientes segura y estable, podemos dar un paso más.

En este nivel vamos a dejar a un lado la silla y la pica para trabajar principalmente con nuestro propio cuerpo.

Buscaremos diferentes formas de desafiar nuestro equilibrio, jugando con las posiciones, los apoyos, los desplazamientos y la coordinación de brazos y piernas.

Seguiremos trabajando de manera lenta, consciente y con concentración.

Recuerda que hacer un ejercicio de equilibrio más difícil no significa hacerlo más rápido.

Respira. Siente. Controla.

En algunos ejercicios podremos reducir los apoyos y aumentar progresivamente el reto, siempre respetando nuestras posibilidades.

Un nuevo reto: superficie inestable

Y si quieres seguir avanzando, te propongo conocer una herramienta que utilizamos en fisioterapia para trabajar la propiocepción: el tronco de propiocepción.

Una superficie inestable nos obliga a prestar todavía más atención a nuestro cuerpo y a la forma en la que mantenemos la estabilidad.

Pero recuerda: no es necesario utilizar una superficie inestable para trabajar el equilibrio.

Es una posibilidad más para aquellas personas que ya tienen una buena base y están preparadas para asumir este reto.

En el vídeo te enseñaré cómo podemos utilizarlo y cómo empezar a familiarizarnos con este tipo de superficie.

Recuerda

El equilibrio no consiste en no perder nunca la estabilidad.

Consiste en aprender a controlar nuestro cuerpo, reaccionar ante los cambios y recuperar nuestra estabilidad cuando la necesitamos.

Avanza solo cuando te sientas preparada.

La seguridad siempre está por delante del reto.

Ahora hazlo conmigo

Equilibrio · nivel avanzado (cuerpo libre / superficie inestable)

► <https://youtu.be/vAtgEcjbb-4>



Escanea el código QR y seguimos avanzando juntas.

Alimentación y otros hábitos para cuidar tus huesos

Cuidar tus huesos no depende de una sola cosa.

La alimentación, el ejercicio y nuestros hábitos diarios trabajan juntos para mantener unos huesos y unos músculos fuertes.

No necesitas hacer cambios radicales ni seguir una dieta especial. Lo importante es mantener una alimentación variada y equilibrada y acompañarla de actividad física adaptada a ti.

Calcio

El calcio es un mineral fundamental para mantener la salud de nuestros huesos.

Podemos encontrarlo en alimentos como:

- Leche, yogur y queso.
- Bebidas vegetales enriquecidas con calcio.

- Algunas verduras, especialmente las de hoja verde.
- Frutos secos, como las almendras.
- Legumbres y otros alimentos que aportan calcio.

Vitamina D

La vitamina D ayuda a nuestro organismo a absorber y utilizar el calcio y también participa en la función muscular.

La exposición solar segura y algunos alimentos pueden contribuir a mantener unos niveles adecuados. En algunas personas puede ser necesario valorar la suplementación con un profesional sanitario.

Proteínas

Los músculos son grandes aliados de nuestros huesos.

Mantener una buena masa y fuerza muscular nos ayuda a realizar nuestras actividades cotidianas y también es importante para movernos con seguridad.

Podemos obtener proteínas de alimentos como huevos, pescado, carne, lácteos, legumbres, frutos secos y semillas.

Una alimentación variada

Además de calcio, vitamina D y proteínas, nuestro organismo necesita muchos otros nutrientes.

Por eso, intenta incluir en tu alimentación frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, proteínas de calidad y grasas saludables.

No buscamos una alimentación perfecta. Buscamos unos hábitos que puedas mantener a largo plazo.

Ahora ya sabes por dónde empezar

Llegar hasta aquí ya es un primer paso para cuidar tus huesos.

A lo largo de esta guía hemos hablado de algo fundamental:

| No existe un único ejercicio para cuidar la osteoporosis.

Tus huesos y tu cuerpo necesitan un trabajo global que combine diferentes estímulos y que avance de forma progresiva.

Hemos visto la importancia de:

 **La fuerza**, para mantener unos músculos fuertes y funcionales.

 **La carga y el impacto adaptado**, para proporcionar estímulos adecuados a tus huesos.

 **El equilibrio**, para mejorar tu estabilidad y ayudarte a moverte con mayor seguridad.

 **La movilidad**, para mantener tu cuerpo activo y preparado para el movimiento.

 **La actividad diaria**, porque mantenernos activas también forma parte del cuidado.

Y algo todavía más importante:

| No tienes que hacerlo todo de golpe.

Lo que necesitas es empezar desde tu nivel y avanzar poco a poco, respetando tu cuerpo y tus circunstancias.

¿Quieres trabajar todo tu cuerpo?

Esta guía te ha ayudado a entender qué necesitan tus huesos y por dónde empezar.

Cómo organizar tus sesiones de entrenamiento

- 1.** Empieza todas las mañanas con la rutina de movilidad articular: le vendrá muy bien a tu cuerpo.
- 2.** Busca un rato en tu agenda diaria para hacer al menos media hora de ejercicios: puedes combinar fuerza con impacto o equilibrio, o hacer los tres — pero siempre incluye el de fuerza.
- 3.** Al menos tres días a la semana, sal a caminar media hora u hora (lo que puedas), o sube y baja escaleras unos 5-10 minutos.

Y si quieres seguir trabajando rutinas diferentes, de manera global, te dejo el enlace de nuestro programa sobre osteoporosis: son ejercicios por niveles, y una vez comprado podrás elegir el nivel que quieras y repetirlos cuantas veces necesites.



DESCUBRE EL PROGRAMA COMPLETO DE OSTEOPOROSIS

Empieza desde tu nivel. Trabaja todo tu cuerpo. Progresa a tu ritmo.

► <https://www.mundosaludfisioterapia.com/producto/osteoporosis-programa-completo/>



Empieza desde tu nivel.

Trabaja todo tu cuerpo.

Progresa a tu ritmo.

Cuida tus huesos mientras sigues cuidando de ti.