



V.Ocasión Seguros Empleo Loterías Pisos Relaciones Póker

Iniciar sesión | Regístrate

Belleza/Salud

Radio 20m laBlogoteca Listas Ofertas 20m

Actualidad » Tu ciudad » Gente/TV Deportes Motor Tecnología Videojuegos Cine Música Zona 20 Belleza/Salud Viajes
 Alergias Bebés Cosmética Dietas Embarazo Parto Salud Blog: Madre reciente Mini20 RSS Horóscopo Servicios » Ver más ciudades

Miércoles, 23/06/10. Actualizado hace 1 minuto

Haz de 20minutos.es tu página de inicio | 698.906 lectores diarios (OJD mayo 2010)

Artículo 2 de 3 en Belleza y Salud « Anterior - Siguiente »

Hacer ejercicio reduce en un 25% el riesgo de caídas de los pacientes con osteoporosis



Los beneficios del ejercicio han sido demostrados, independientemente de cuál sea la actividad o dónde se realice. (Imagen: Archivo)

Expertos recomiendan la actividad física en la infancia y la adolescencia para reducir los problemas que conlleva la osteoporosis. El propio ejercicio sirve para mejorar el equilibrio y la fuerza muscular. La prevención de esta enfermedad comienza desde la infancia.

Minuteca todo sobre: [Osteoporosis](#)

Enviar Imprimir Compartir Facebook Menéame Twitter + Ver más



Ahora en portada...

20 minutos.es

EP. 22.06.2010 - 12.25 h

Expertos recomiendan la actividad física en la infancia y la adolescencia para reducir los problemas que conlleva la osteoporosis ya que se estima que **disminuye en un 25% el riesgo de caídas** de los pacientes con osteoporosis, según ha explicado el doctor Andrés Peña Arrebola, médico rehabilitador del Hospital Universitario Ramón y Cajal en Madrid.

Las personas que practican ejercicio pueden caer de forma diferente a las que no lo realizan y así disminuir el riesgo de fractura

"Las personas que practican ejercicio pueden caer de forma diferente a las que no lo realizan y así disminuir el riesgo de fractura", señala Peña, que ha destacado los beneficios del entrenamiento **dirigido al fortalecimiento de los músculos**, una reeducación del equilibrio y un plan de actividad física, ya que "reduce el número de caídas en un año, así como el número de lesiones por dicha caída".

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 **aumentan la estabilidad de la marcha**, y disminuyen, no sólo el riesgo de caerse, sino también el miedo a caerse.

"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.

Uno de los ejercicios que mejoran la **densidad mineral ósea es el Tai Chi**, aunque su práctica

mejoran la densidad mineral ósea es el Tai Chi

debe estar recomendada por facultativo. Éste es, además, un ejercicio que se practica en grupo, algo muy estimulante para mantener al paciente en la práctica periódica de la actividad física.

No obstante, ha recordado que 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.

Anuncios Google

Tratamiento Osteoporosis

Plataformas Vibratorias Contra la Osteoporosis. Nuevos Tratamientos ! VibroPlate.es/Osteoporosis

Ofertas de Verano Pepe

El mejor precio en tus vacaciones Este verano viaja con Pepetravel www.Pepetravel.com

Tratamiento Pionero

Tratamos con éxito la osteoporosis y la artrosis. www.clinicadraescribano.com

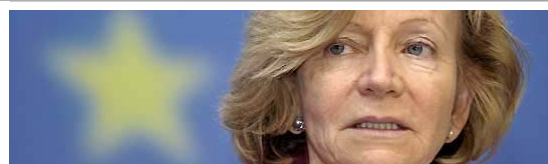
¿Tienes una duda?

Consulta con un equipo de especialistas. (solo para médicos) www.redconsultas.com

Artículos relacionados

En 20minutos.es

- [La esperanza de vida de los niños podría ser ya menor que la de sus padres](#) (16/06/10)
- ["Cada año mueren 167.000 personas en la UE por males relacionados con el trabajo"](#)
- [Los antioxidantes ayudarían a preservar la fuerza muscular](#)
- [Empezar a fumar en la adolescencia reduce hasta 14 años la esperanza de vida](#) (27/05/10)
- [Los afectados de osteoporosis no tienen la percepción de estar enfermos](#) (07/04/10)



Economía española: dos meses entre los mercados y la pared

En 50 días pasamos de ser el próximo país en caer a recibir apoyos de la UE, FMI y EE UU.

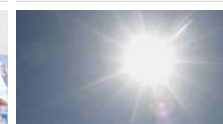
N.SEGURADO [Comentarios \(72\)](#)



España, lista para ser el plató de Hollywood

Por el buen clima, la historia y nuestros paisajes.

RAFA VIDIELLA [Comentarios \(34\)](#)



La noche de San Juan tendrá pocas nubes y será bastante cálida

[Comentarios \(16\)](#)

[EL TIEMPO: Mira tu ciudad](#)



El Senado pide al Gobierno que prohíba el velo integral en los espacios públicos

[Comentarios \(40\)](#)

ENCUESTA [¿Debe prohibirse el uso del burka en edificios públicos?](#)



"A mi hurón se le cae el pelo de la cola, ¿cómo lo evito?"

Manda tus dudas a nuestro experto en mascotas.



"¿En el ático puede haber barbacoa?"

Consultorio sobre vivienda.



Francia: 'au revoir' al Mundial

Los 'blues' pierden ante Sudáfrica y quedan eliminados del Mundial a las primeras de cambio.

[Comentarios \(341\)](#)

[Domenech: "Abidal se negó a jugar" | Evra anuncia que no cobrarán primas](#)

[México y Uruguay se clasifican para los octavos de final del Mundial de Sudáfrica](#)

[Más noticias en 20minutos.es](#)

[Haz 20minutos.es tu página de inicio](#)

2 Comentarios

[Primero](#) 1 [Ultimo](#)