



PREVENCIÓN de las enfermedades óseas

Martha Hahmann
916 palabras

ÍNDICE

Prevención de las enfermedades de los huesos

3

Beneficios del ejercicio en los huesos

6

Curiosidades

9

Glosario

11

Prevención de las enfermedades de los huesos

La buena noticia es que existen opciones que ayudan a prevenir la osteoporosis y la osteoartritis, incluyendo ejercicios con pesas, nutrición adecuada y medicamentos. Después de los 30 años el adelgazamiento de los huesos es un proceso natural y no puede detenerse por completo. El desarrollo de las enfermedades de los huesos no sólo depende del espesor de los huesos, también de la salud, dieta y actividad física en la vida.

Cuanto más gruesos sean los huesos, es menos probable que se vuelvan delgados como para romperse. Las mujeres jóvenes en particular, deben ser conscientes del riesgo de osteoporosis y adoptar medidas inmediatas para frenar su avance y evitar complicaciones.

La actividad física durante la pubertad y la adolescencia aumenta la masa ósea y reduce el riesgo de osteoporosis en la edad adulta. Si se consume una dieta adecuada en calcio y vitamina D y se hace ejercicio con regularidad desde muy temprana edad y luego se continúa con esos hábitos saludables, puede retrasarse o bien evitarse la osteoporosis.

Los huesos son la base del cuerpo

Podríamos comparar los huesos con las paredes de una casa. Para que una casa sea segura, las paredes deben ser fuertes, resistentes y del mejor material.

Para conseguir estas características, nuestros huesos requieren de movimiento. Si no hacemos ejercicio y vivimos una vida sedentaria los problemas como las fracturas, la osteoporosis y otras, no tardarán en llegar.

El ejercicio es un mástil en la prevención y tratamiento de enfermedades de los huesos

La vida activa es necesaria para construir huesos fuertes. Recientes estudios señalan que el ejercicio aumenta la demanda y la absorción de calcio, así mismo disminuye la pérdida natural de masa ósea. El ejercicio además, refuerza los músculos, los cuales actúan como caparazón que ofrece protección al hueso.



El ejercicio aumenta el estrés mecánico del cuerpo y esto provoca que la circulación de nutrientes hacia el esqueleto aumente. Esto explica por qué, por ejemplo, los astronautas y los pacientes en coma disminuyen su masa ósea ya que los huesos, por falta de uso, dejan de soportar el peso del cuerpo (lo que científicamente se conoce como “**estrés mecánico** por gravedad”).

Una persona sana al ejercitarse crea huesos compactos y bien calcificados con los que enfrentará mejor la pérdida natural de calcio.



Beneficios del ejercicio en los huesos

- Aumenta fuerza y el tono muscular que ayuda a proteger los huesos.
- Mejora el equilibrio
- Mejora el balance corporal
- Mejora la coordinación
- Mejora los reflejos
- Mejora el caminar
- Fortalece el hueso
- Aumenta el flujo de nutrientes en el hueso

Una rutina justa para tus huesos

Toda actividad física hace bien al cuerpo, sin embargo existen algunas actividades y ejercicios que tienen un mayor efecto positivo en los huesos.

De acuerdo a la Fundación Internacional de Osteoporosis, los ejercicios para crear huesos fuertes son aquellos en los que se debe soportar su propio peso.

Las actividades en las que el cuerpo desafía la gravedad a la vez que se mueve, mejoran la calidad de los huesos de la columna vertebral, las piernas y las caderas, deteniendo al mismo tiempo la pérdida de minerales.

Es muy, pero muy importante, trabajar la espalda. Realizar ejercicios que mejoran la fuerza, el balance y la postura. Así se evitarán fracturas por presión, debido a deformaciones de la espina dorsal.

Opciones de ejercicio para huesos fuertes:

- Caminar
- Correr
- Saltar
- Subir gradas
- Bailar
- Pesas libres o con máquinas
- Bandas de resistencia
- Aeróbicos en el agua
- **Tai Chi**
- **Pilates**

La duración de la sesión para huesos fuertes y sanos varía entre 15 minutos a una hora. Lo mejor es que sean tres o más sesiones por semana, en el caso de los ejercicios de soporte de peso.

En los ejercicios para fuerza (pesas) lo correcto es realizar al menos 20 repeticiones de cada ejercicio y para el mantenimiento de la espalda se aconseja al menos dos sesiones por semana.

Medidas de prevención:

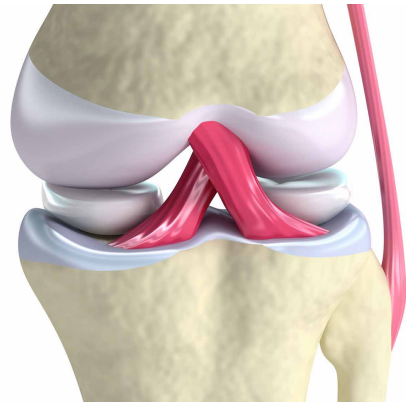
1. Cuidado con las caídas
2. Usar zapatos especiales para la actividad física
3. Evitar realizar aeróbicos de alto impacto, ni movimientos bruscos.
4. Evitar cargar más peso del debido (consultar primero a su entrenador físico o al fisioterapeuta)
5. Procurar que al trabajar con pesas, estas no hagan mucha presión sobre la espalda.



CURIOSIDADES...

¿Por qué nos suenan las articulaciones?

A todos nos ha sucedido alguna vez que nos truenan las articulaciones. Es un fenómeno muy común y, desde el punto de vista de la salud, no tiene la más mínima importancia. Pero, ¿Por qué ocurre esto?



El dibujo representa las partes de una articulación.

Las articulaciones tienen un fluido protector, sirve de amortiguador entre ellas y mantiene alimentados al cartílago, al músculo y a los tejidos. Este fluido protector es el líquido sinovial, dentro del cual flotan los nutrientes, junto al oxígeno, el nitrógeno y el dióxido de carbono. Este líquido se encuentra dentro de unas cápsulas ubicadas en los huesos.



Al mover la articulación, estas cápsulas se estiran y, para lograr un espacio más amplio sobre el cual estirarse, liberan los gases del fluido. Esto es lo que produce el ruido característico de las articulaciones.

Por otra parte, también los tendones y los ligamentos pueden producir ruidos. Los primeros mantienen a los músculos y los huesos unidos y los segundos conservan los huesos unidos entre sí. En ocasiones, se salen de su sitio, lo cual también produce sonidos.

Como podemos apreciar, son ruidos naturales que se producen en el organismo al movernos y no revisten mayor importancia, aunque, a veces, resultan molestos.

Glosario

Crónico. Dicho de una enfermedad, se refiere a un mal de progresión lenta y larga duración, con frecuencia no curable.

Cutáneo. De la piel.

Esporádico. Ocasional, que no es permanente.

Estrés mecánico. Las estructuras del cuerpo humano están sometidas a cargas o fuerzas externas e internas que generan un estrés o esfuerzo mecánico en los tejidos. Se define como la fuerza dividida por la superficie del tejido sometida a dicha fuerza.

Glándulas paratiroides. Son glándulas endocrinas situadas en el cuello, por detrás de los lóbulos tiroides. Estas producen la hormona paratiroidea o paratohormona (PTH). Por lo general hay cuatro glándulas paratiroides, dos superiores y dos inferiores, pero de forma ocasional puede haber cinco o más.

Mástil. Soporte, apoyo.

Pilates. El método Pilates o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Prótesis. Es el procedimiento mediante el cual se repara artificialmente la falta de un órgano o parte de él o como el aparato o dispositivo destinado a esta reparación. En términos generales una prótesis (dentro del ámbito médico), es una extensión artificial que reemplaza una parte faltante del cuerpo.

Tai chi. El Tai chi o tai chi chuan es un arte marcial desarrollado en el imperio de China, practicado actualmente por varios millones de personas en el mundo entero, por lo que se cuenta entre las artes marciales que se practican masivamente. Se caracteriza por sus movimientos lentos y fluidos. En tiempos recientes se le considera como una práctica físico – espiritual, que es provechosa para la salud, mientras que por otra constituye una técnica de meditación (meditación en movimiento).

Testosterona. Es una hormona esteroide de un grupo andrógeno y se encuentra en los mamíferos, reptiles, aves, y otros vertebrados. En los mamíferos, la testosterona es producida principalmente en los testículos de los machos y en los ovarios de las hembras, aunque pequeñas cantidades son secretadas por las glándulas suprarrenales. Es la hormona sexual principal masculina y un esteroide anabólico.



PREVENCIÓN

de las enfermedades óseas

Martha Hahmann
Palabras: 916
Imágenes: Shutterstock

Fuentes:

<http://www.haztevegetariano.com/p/710>
<http://www.aprendergratis.com/%C2%BFpor-que-nos-suenan-las-articulaciones.html>
<http://racontenidos.com/osteoporosis-enfermedad-de-los-huesos-como-prevenir-la-osteoporosis/>
<http://www.terapia-fisica.com/huesos-fuertes.html>
<http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/SistemOseoEnferm.htm>
www.rheumatology.org/practice/clinical/patients/.../osteoporosis-esp.asp
<http://glifos.concyt.gob.gt/digital/fodecyt/fodecyt%202006.70.pdf>