

# On-Site Solutions

## Salud Ósea

CÓMO MANTENER TUS HUESOS SALUDABLES



**Huesos:** proporcionan estructura para nuestra postura erguida, movimiento y protección de nuestros órganos y cerebro. ¡También almacenan minerales que pueden liberarse a nuestros órganos si es necesario! Pero cuando sufren una fractura (rotura), el dolor puede ser intenso y la recuperación puede durar de 5-7 semanas hasta 3-6 meses.

## Entonces, ¿qué es lo que hace que los huesos sean saludables?

Nuestros huesos están vivos: se forma hueso nuevo y se descompone el hueso viejo todos los días. Durante los primeros 30 años de nuestras vidas, se produce más hueso nuevo del que se descompone, por lo que los huesos crecen y ganan más masa. Después de esa edad, perdemos ligeramente más masa ósea de la que producimos. Cuando esta pérdida es demasiado rápida, los huesos se vuelven débiles y frágiles, una condición conocida como osteoporosis, lo que hace que los huesos se rompan más fácilmente al estar sometidos a estrés o en una caída.

Existen algunos factores que aumentan el riesgo de osteoporosis, como ser mujer caucásica o asiática, tener más de 70 años, tener antecedentes familiares de osteoporosis, bajos niveles de actividad física, fumar, consumir demasiado alcohol, llevar una dieta baja en calcio y vitamina D, tener ciertas enfermedades (enfermedades hormonales, gastrointestinales, artritis reumatoide, ciertos tipos de cáncer) o tomar ciertos medicamentos.

## Pero aquí está cómo TÚ PUEDES mantener tus huesos saludables:

### Hazte una prueba de densidad ósea para ver si estás en riesgo de osteoporosis.

Para las mujeres, las pruebas de densidad ósea (también conocidas como escáneres DEXA) generalmente se recomiendan a partir de los 65 años; sin embargo, es posible que necesites una antes si tienes alguno de los factores de riesgo mencionados anteriormente. Las pruebas de densidad ósea son preventivas y, por lo general, están cubiertas por el seguro cada dos años. Habla con tu médico para determinar cuándo debes someterte a una escáner DEXA y qué puedes hacer para prevenir la pérdida ósea futura si tu densidad ósea es baja

### Examina tu ingesta de calcio y vitamina D.

Buenas fuentes de calcio incluyen: productos lácteos, almendras, brócoli, col rizada, sardinas y productos de soja, como el tofu. Buenas fuentes de vitamina D incluyen: pescado graso, como el atún y las sardinas, yemas de huevo, y leche y cereales fortificados. La luz solar también contribuye a la producción de vitamina D en el cuerpo. Si te preocupa no obtener suficiente vitamina D y/o te resulta difícil obtener suficiente calcio de tu dieta, consulta a tu médico acerca de suplementos. Consulta las recomendaciones generales a la derecha.

### Incorpora ejercicios de carga de peso.

Cuando los huesos son sometidos a estrés, responden formando más masa. Los ejercicios que involucran tener los pies en el suelo, como caminar, trotar, bailar, tenis, pickleball, etc., ayudan a mantener e incrementar la masa ósea. El entrenamiento de fuerza también ha demostrado prevenir la pérdida de densidad ósea debido al estrés causado por la tracción de los músculos y tendones sobre los huesos. Trata de realizar entrenamiento de fuerza al menos 3 veces por semana. Consulta la parte de atrás para recomendaciones de ejercicios.

Las cantidades recomendadas de Calcio y Vitamina D dependen de tu edad y género.

#### CALCIO

##### Mujeres

Edad 50 y menores - 1,000 mg\* al día

Edad 51 y mayores - 1,200 mg\* al día

##### Hombres

Edad 70 y menores - 1,000 mg\* al día

Edad 71 y mayores - 1,200 mg\* al día

\*Esto incluye la cantidad total de calcio que obtienes de los alimentos y suplementos.

#### VITAMINA D


##### Mujeres y Hombres

Menores de 50 años - 400-800 unidades internacionales (UI) al día\*\*

50 años y mayores - 800-1,000 UI al día\*\*

\*\*Según la Academia Nacional de Medicina y los Institutos Nacionales de Salud, el límite máximo seguro de vitamina D es de 4,000 UI por día para la mayoría de los adultos. Estas recomendaciones son para la población adulta sana en general.

 [gmill@onsitesolutionspt.com](mailto:gmill@onsitesolutionspt.com)

 (612) 860-9388

#### Resources:

- National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases
- Bone Health and Osteoporosis Foundation
- National Institute of Health Office of Dietary Supplements
- Brazilian Journal of Physical Therapy - Exercise for the prevention of osteoporosis in postmenopausal women: an evidence-based guide to the optimal prescription

# On-Site Solutions

## Salud Ósea

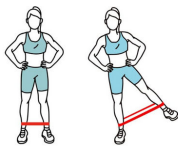
CÓMO MANTENER TUS HUESOS SALUDABLES



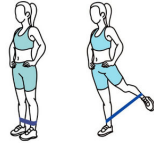
Tipo de Ejercicio	Frecuencia	Intensidad	Dosis	Ejemplos de Ejercicio
Entrenamiento de resistencia progresiva	≥ 2 días por semana	Comienza con movimientos lentos y controlados, enfatizando la técnica correcta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ≥ 8 ejercicios dirigidos a los músculos que se conectan o cruzan la cadera y/o la columna</li> <li>▪ Al menos 2 series</li> <li>▪ 8-12 repeticiones</li> <li>▪ 1-3 minutos de descanso entre series</li> </ul>	Sentadillas, estocadas, abducción/aducción de cadera, prensa de pierna, elevaciones de talones y puntas de pie, ejercicios abdominales, remo inclinado, flexiones contra la pared/encimera/suelo, elevaciones laterales de brazos hasta la altura del hombro.
Ejercicio de impacto con carga de peso	4-7 veces por semana	Actividades de impacto moderado a alto según lo tolerado. Para personas sedentarias y aquellas con disminución de la fuerza y/o función muscular, comienza con un entrenamiento de resistencia progresiva durante 6-12 semanas para fortalecer los músculos de las piernas y/o introduce ejercicios de bajo impacto antes de realizar actividades de impacto moderado a alto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50-100 saltos por sesión, divididos en 3-5 series de 10-20 repeticiones.</li> <li>▪ 1-2 minutos de descanso entre series.</li> </ul>	Actividades de carga multidireccional: saltos, brincos, saltitos, subir escaleras/step-ups o participar en deportes con carga de peso (por ejemplo, tenis, baile, pickleball, etc.).

### Ejemplos de Ejercicios de Resistencia Progresiva

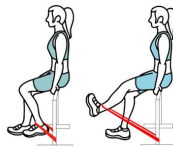
Abducción de Cadera



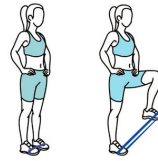
Patada hacia atrás



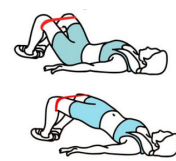
Extensión de Pierna



Marcha con Resistencia



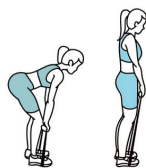
Puente



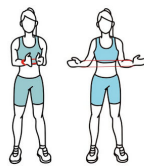
Estocada



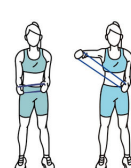
Peso Muerto con Resistencia



Rotación de Hombro



Elevación Lateral de Brazo



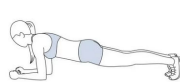
Remo Arrodillado



Plancha Lateral



Plancha Frontal



Flexiones

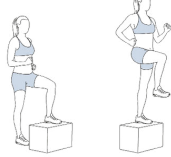


### Ejemplos de Ejercicios de Impacto con Carga de Peso

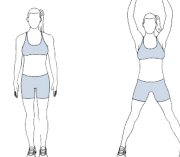
Saltar la Cuerda



Elevaciones en Escalón (Step-Ups)



Salto de Tijera



[gmler@onsitesolutionspt.com](mailto:gmler@onsitesolutionspt.com)

(612) 860-9388

**OnSiteSolutionsPT.com**

PREVENTION AND WELLNESS

ON-SITE PHYSICAL THERAPY

ERGONOMICS

FUNCTIONAL JOB ANALYSIS AND PRE-EMPLOYMENT SCREEN