

## **El ejercicio terapéutico mantiene la densidad mineral ósea para evitar la osteoporosis, según el CGCFE**

**La osteoporosis es una enfermedad que afecta a un número muy amplio de personas, especialmente a las mujeres, a partir de los 50 años y provoca dolor, incapacidad y riesgo de fracturas**

La osteoporosis es una enfermedad que provoca una disminución de la densidad de los huesos, debido a la pérdida de su contenido mineral. La principal consecuencia es una mayor incidencia de fracturas, debido a la fragilidad ósea. Se produce de forma progresiva sin síntomas o dolor, hasta que tiene lugar la primera fractura. Sin embargo, es una enfermedad que puede tratarse para evitar sus consecuencias. Esta enfermedad es más prevalente en mujeres que en hombres, especialmente a partir de los 50 años.

En el Día Mundial de la Osteoporosis, el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) recuerda que el ejercicio terapéutico es un estimulador para la formación del hueso y, al contrario, la falta de actividad incrementa la reabsorción, por lo que un apropiado programa de ejercicio terapéutico, impartido por profesionales de la Fisioterapia y adaptado a las condiciones del paciente, contribuye a mantener la densidad mineral ósea.

El ejercicio terapéutico aporta una mayor calidad de vida a los pacientes con osteoporosis, mejorando además la capacidad funcional y aeróbica, aumentando la masa muscular, el equilibrio y el control postural, lo que contribuye de manera positiva a controlar los factores de riesgo. Los ejercicios de soporte de peso y fuerza muscular obtienen buenos resultados en el aumento del contenido mineral óseo. El hueso responde de forma positiva a los ejercicios de fuerza, debido a que, por su composición, es resistente a la tracción y a la compresión.

El origen de la osteoporosis es diverso, pudiendo deberse a causas como la menopausia, inmovilizaciones provocadas por otras enfermedades, desequilibrios endocrinos o metabólicos, etc. La Fisioterapia cumple un papel fundamental en el tratamiento, pero, especialmente, en la prevención, actuando para evitar la afectación de los huesos sanos.

Hoy en día la osteoporosis afecta a un número muy elevado de personas, lo cual conlleva importantes consecuencias económicas y sociales, derivadas del dolor, la incapacidad y el riesgo de fractura. Por otro lado, el sedentarismo tiene como consecuencia que las personas que sufren esta enfermedad sean cada vez más jóvenes. Lo mejor que se puede hacer frente a la osteoporosis es prevenirla, aspecto en el que la Fisioterapia debe jugar un papel preponderante.

### **Datos de contacto:**

Noelia Perlacia  
915191005

Nota de prensa publicada en: [Cobeña](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Farmacia](#) [Mujer](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>