# EDITORIAL

## EJERCICIO Y OSTEOPOROSIS

La información y destrucción de tejido óseo, son fenómenos simultáneos. Cuando la formación se realiza a la misma velocidad que la destrucción, la masa ósea permanece estable. Cuando la destrucción excede a la formación, el tejido óseo se reduce. Este último proceso se denomina Osteopenia u Osteoporosis.

La reducción del tejido óseo, está relacionada: con procesos postmenopáusicos o fallas ováricas (Osteoporosis tipo I): con cambios propios del proceso de envejecimiento (Osteoporosis tipo II) o puede ser el resultado de otros factores causales (Osteoporosis secundaria).

Estudios clínicos recientes han comprobado a través de la experimentación, que la actividad física practicada en forma temprana y regular desde los primeros años de vida, tiene una benéfica influencia en la formación y conservación del tejido óseo, especialmente en la tercera y cuartas décadas de la vida1.

El ejercicio, practicado en forma regular y en el cual se lleven a cabo transferencias de peso sobre las articulaciones de los miembros inferiores, tales como caminar, trotar, jugar tenis, escalar, etc., favorecen la formación de tejido ósea y retardan los procesos de pérdida. Otros tipos de ejercicios tales como la natación o los ejercicios en el agua, son benéficos para el mantenimiento de la salud y favorecen el condicionamiento cardiovascular, pero no tienen un efecto comprobable en la prevención de la Osteporosis.

Es entonces aconsejable, establecer programas de ejercicios regulares, que con posterioridad a una detallada evaluación de la condición física individual, provean las posibilidades de prevenir procesos de osteoporosis o disminuir la velocidad de los ya existentes. Estudios recientes aseguran que una hora de ejercicios del tipo descrito, realizados cuatro veces a la semana, son suficientes para reducir o detener la pérdida ósea. Es importante resaltar que en los pacientes que presentan ya pocesos de pérdida de tejido óseo, es fundamental la investigación de la causa, antes de dar inicio al programa.

Es fundamental el entender que el énfasis debe realizarse más en los programas de tipo preventivo que en los de tipo curativo, pues el ejercicio apropiado provee la posibilidad de construcción ósea y disminuye considerablemente las posibilidades de presentación de esta patología.

1. Exercise and Osteporosis. M Sinaki, MD. Archives of Physical Medicine and Rehabilitarion March 1989.
2. Exercise may play role in prevention of Osteoporosis. Advence for Physical Therapists. August 1991.

**María Patricia Otero de Suárez**
Fisioterapeuta. Gerontóloga
Universidad del Rosario