OSTEOPOROSIS.es

La **osteoporosis** se define como una enfermedad esquelética sistémica caracterizada por una baja masa ósea y un deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, lo que conlleva un **aumento de la fragilidad ósea** y de la **susceptibilidad a las fracturas**.[1]

¿CÓMO PREVENIRLAS?[2]

01. Mejoras en el entorno...[2]

- Utilizar **calzado adecuado**, preferiblemente cerrado y con suela antideslizante
- Tener especial **cuidado** con **superficies deslizantes** (baño y cocina)
- **Revisar la vista** periódicamente
- Utilizar ducha o bañera con **asiento adaptado**
- **Organizar** los cables
- **Mejorar la iluminación** del hogar
- Retirar mobiliario excesivo que **obstaculice**
- **Evitar subir escaleras** y hacerlo con precaución.
- **Eliminar** alfombras

02. Conoce los factores de riesgo[3]

- **Antecedentes de caídas**
- **Déficit visual**
- **Factores del entorno**
- **Mareos**
- **Fragilidad**
- **Debilidad muscular**
- **Deterioro cognitivo**
- **Alteración** de la marcha
- Déficit del **equilibrio**
- **Edad >80 años**

03. Mejora del estado físico...

El **ejercicio físico aeróbico** y los **programas de entrenamiento físico** para fortalecer los principales grupos musculares son recomendables en personas sanas para promover la salud general y el envejecimiento saludable.[4]

Equilibrio y Marcha:[2]

Si **no tiene** una patología neurológica que necesite un trabajo personalizado y dirigido por un profesional de la salud, como un fisioterapeuta, como ejemplo, **puede realizar los siguientes ejercicios:**

01.

De pie, apóyese en una mesa o silla, **sosténgase solo con una pierna** y mueva el otro pie hacia atrás, doblando la rodilla. Mantenga la posición **6 segundos**.



02.

En la misma posición que el ejercicio anterior, **mueva hacia delante la pierna que no se apoya**, sin que toque el suelo. Mantenga la posición también **6 segundos**.



Ejercicio cardiovascular[2]

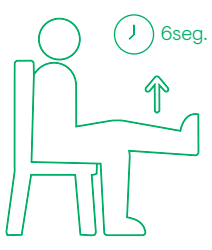
Es bueno **combinar los ejercicios de fuerza y equilibrio** con algún ejercicio moderado, como caminar, la marcha nórdica, nadar, la bicicleta estática, taichí...

Fuerza muscular:[2]

Los músculos de las piernas y el tronco son **fundamentales para mantenernos en pie y seguros.** Ejemplos de ejercicios recomendados:

01.

Sentado en una silla, con la espalda bien apoyada, **levante una pierna** de forma que note que la zona del muslo (cuádriceps) trabaja. Manténgala levantada **6 segundos** y descanse.



02.

De pie, apóyese en una mesa o una silla, **flexione un poco las rodillas** y aguante **6 segundos**.



03.

De pie, agárrese a una silla o mesa y **separe una pierna lateralmente unos 40-45 grados.** Mantenga la posición unos **6 segundos**.



04. La importancia de la nutrición[5]

Una **dieta saludable** puede ayudar a **manejar y prevenir la osteoporosis**

Calcio y vitamina D[5]

El calcio es uno de los principales **componentes estructurales** del esqueleto. La vitamina D contribuye a la absorción de calcio y garantiza la correcta **renovación y mineralización** del hueso.

Fuentes de calcio: lácteos (leche, yogur, queso), pescados en conserva con espinas blandas y comestibles (el calcio está en las espinas) (sardinas, salmón), frutos secos (especialmente almendras), verduras verdes (brócoli, col rizada), frutas (naranjas, albaricoques, higos secos) y tofu cuajado con calcio. Algunos panes, cereales, zumos de frutas y bebidas de soja enriquecidos con calcio, así como algunas marcas de agua mineral, también contienen cantidades significativas de calcio. **Fuentes de vitamina D:** pescados grasos (salmón, caballa), huevos, setas e hígado. Algunos panes, cereales, zumos de frutas y bebidas de soja enriquecidos con calcio, así como algunas marcas de agua mineral, también contienen cantidades significativas de calcio. En algunos países, alimentos como la margarina, los cereales de desayuno y el zumo de naranja están enriquecidos con vitamina D.

Magnesio[5]

Contribuye a la **formación de tejido mineral óseo** y su absorción disminuye con la edad.

Fuentes: verduras de hoja verde, legumbres, frutos secos (almendras), semillas, cereales integrales y pescado.

Zinc[6]

Es necesario para la **renovación del tejido óseo** y la **mineralización**.

Fuentes: carne roja magra, aves, cereales integrales, legumbres.

Proteína[5]

Es esencial para un óptimo **aumento de la masa muscular y ósea** durante el crecimiento y para **preservarla** durante el envejecimiento.

Fuentes: carne roja magra, aves, pescado, huevos, lácteos, legumbres (lentejas, alubias), productos de soja (tofu), frutos secos y semillas.

Vitamina K[5]

Es necesaria para la **correcta mineralización** de los huesos.

Fuentes: verduras de hoja verde (lechuga, espinacas y col), ciruelas pasas, hígado y algunos quesos fermentados y productos derivados de la soja.

Se recomienda evitar

Cafeína y sal: pueden aumentar la pérdida de calcio del organismo y, por ello, no deben consumirse en cantidades excesivas.[6]
Alcohol: su consumo excesivo favorece las caídas y una densidad mineral ósea baja que puede empezar a observarse con la ingesta de más de 2 unidades de alcohol al día y es una causa frecuente de osteoporosis en varones de edad media.[7]

1. Compston JE, McClung MR, Leslie WD. Osteoporosis. Lancet. 2019;393(10169):364-376. doi:10.1016/S0140-6736(18)32112-3.2 32. **2.** CAMFiC. Prevención de caídas. Hoja de información para pacientes [Internet]. Barcelona: Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària; s.f. [citado 27 jul 2026]. Disponible en: https://www.camfic.cat4 53. **3.** Panel on Prevention of Falls in Older Persons, American Geriatrics Society, British Geriatrics Society. Clinical practice guideline for the prevention of falls in older persons. J Am Geriatr Soc. 2024;72(2):1-36.6 74. **4.** Dirección General de Gestión Económica y de Compras de Productos Sanitarios y Farmacéuticos. Recomendaciones para la valoración y tratamiento de la osteoporosis primaria en mujeres. Actualización 2015 [Internet]. Madrid; 2015 [citado 27 jul 2026]. Disponible en: https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017727.pdf8 95. **5.** International Osteoporosis Foundation. Build Better Bones: Nutrition and Diet [Internet]. 2025 [citado 27 jul 2026]. Disponible en: https://www.buildbetterbones.org/en/nutrition-and-diet10 116. **6.** International Osteoporosis Foundation. Prevention: Protein and other nutrients [Internet]. [citado 27 jul 2026]. Disponible en: https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/protein-other-nutrients12 137. **7.** Casado Burgos E. Guía para el abordaje actual de la osteoporosis. Madrid: Enfoque Editorial SC; 2016. ISBN: 978-84-16813-12-4.

M-OST-ES-06-26-0012 (Julio 2026)

Grünenthal Salud ósea

Elaborado por Grünenthal, avalado por OAFi.

OAFi OSTEOARTHRITIS FOUNDATION INTERNATIONAL