



# EJERCICIO FÍSICO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

01

## INDIVIDUALIZADO

El ejercicio físico para la prevención de la osteoporosis debe ser:



**Regular**



**Individualizado**

02

## BENEFICIOS



**Mejora** la relación **masa muscular /tejido graso**



Aumenta la **fuerza muscular**



Aumenta el contenido **mineral óseo**



**Disminuye** la probabilidad de **sufrir una fractura**

03

## ¿QUÉ DEBE INCLUIR?

Un programa de ejercicio físico requiere una planificación de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla para estar en forma y gozar de buena salud, previniendo así la aparición de enfermedades.



### Fuerza

Ejercicios de **fuerza o resistencia**  
Ejemplo: sentadilla



### Cardiovascular

Se denomina también **ejercicio aeróbico**  
Ejemplo: andar en bicicleta o caminar



### Propiocepción

Ejercicios propioceptivos o de equilibrio, **ayudan** a mejorar el **control del equilibrio básico** para evitar caídas

» Ejemplos de ejercicios para la prevención de la osteoporosis, mejorar la movilidad y la flexibilidad del cuerpo:

<http://ejerciciososteoporosis.aecosar.es/#/>  
[www.aecosar.es/ejercicios-de-caracter-general/](http://www.aecosar.es/ejercicios-de-caracter-general/)

Realizada por:



FUNDACIÓN SEFAC

Farmacéuticos por la salud

Avala:



Colabora:



Citar como: del Carre López A, Monllor Córcoles B. *Ejercicio físico para la prevención de la osteoporosis* [Internet]. Madrid: SEFAC; 2022. doi: 10.33620/FC.2173-9218.(2022).IFG.011