



Nota de Prensa

Madrid, 20 de octubre de 2020

El ejercicio terapéutico contribuye a mantener la densidad mineral ósea para evitar la osteoporosis

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

Difundido por: Avance Comunicación S.A.

Para más información contacte con **Noelia Perlacia** en el **915191005** o **noeliap@avancecomunicacion.com**
www.avancecomunicacion.com



Nota de Prensa

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.

Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) es el organismo que representa a más de 57.000 fisioterapeutas que trabajan en España con el objetivo común de favorecer la salud de la ciudadanía. Además, ordena la profesión, tutela los intereses de la fisioterapia, así como su óptima aplicación y universalización.

La Fisioterapia es una profesión sanitaria, según lo previsto en la legislación vigente, acreditada con el grado universitario en Fisioterapia, impartida en 43 universidades españolas, ostentando de conocimientos teóricos y prácticos destinados a beneficiar la salud de la población. Además, cada vez hay un mayor número de doctorados y masters, que aseguran su elevada cualificación.

Más información en: www.consejo-fisioterapia.org

Contactos de Prensa

Vera Carballido (CGCFE) / Nieves Salido (CGCFE)

Tel: 911269888

Email: sede@consejo-fisioterapia.org

Noelia Perlacia (Avance Comunicación)

Tel: +34 91 5191005

Email: noeliap@avancecomunicacion.com

Difundido por: Avance Comunicación S.A.

Para más información contacte con **Noelia Perlacia** en el **915191005** o noeliap@avancecomunicacion.com
www.avancecomunicacion.com