

# LOS HUESOS

## FUERZA PARA CADA CUERPO

Los huesos pueden parecer sólidos e inmutables, pero en realidad son un tejido vivo y dinámico que se descompone y se reconstruye constantemente. Este proceso de remodelación responde a las señales que usted envía a través del movimiento, la nutrición, las hormonas y los hábitos diarios. A medida que envejecemos, la descomposición ósea se acelera de forma natural, especialmente si somos inactivos, si nuestra alimentación es insuficiente o si permanecemos sentados durante largos periodos. Sin embargo, la verdad alentadora es que los huesos siguen siendo receptivos a lo largo de toda la vida: se fortalecen cuando los desafiamos.

**EJERCICIOS DE RESISTENCIA O DE IMPACTO:** Una de las formas más eficaces de estimular el crecimiento óseo es mediante ejercicios de resistencia o de impacto. Cuando los músculos se contraen contra una carga —ya sea el propio peso corporal, una banda de resistencia o unas mancuernas—, ejercen una tracción sobre los huesos a los que están unidos. Los movimientos enfocados en la potencia, incluso con pesos ligeros, pueden influir de manera significativa en la salud ósea.

**NUTRICIÓN:** La nutrición desempeña un papel de apoyo fundamental. El calcio y la vitamina D ayudan a mantener la estructura ósea; las proteínas aportan los bloques de construcción para la matriz ósea; y el magnesio, el potasio y la vitamina K contribuyen a regular la renovación y la mineralización ósea. La mayoría de los adultos presentan un déficit de vitamina D y proteínas, dos de los nutrientes más estrechamente vinculados a la resiliencia ósea. La hidratación también es importante, ya que los huesos contienen canales de fluidos que favorecen el metabolismo dentro del tejido óseo.

**HÁBITOS:** Los hábitos diarios también influyen en los huesos. Permanecer sentado durante periodos prolongados reduce la carga mecánica que los huesos necesitan. Incluso las pausas breves —como ponerse de pie, estirarse o subir un tramo de escaleras— generan cambios de presión saludables en la columna vertebral, las caderas y las piernas.

**Los huesos fuertes no solo protegen contra las fracturas, sino que preservan la movilidad, la confianza y la independencia a medida que envejecemos.**

Haque, I., Schlacht, T. Z., & Skelton, D. A. (2024). The effects of high velocity resistance training on bone mineral density in older adults: A systematic review. *Bone*, 179, 116986. <https://doi.org/10.1016/j.bone.2023.116986>