

EBOOK

¿Cómo saber si tu cuerpo está perdiendo fuerza y autonomía?

Señales de alarma y qué puedes hacer



www.fenixfisioterapia.com

Tus músculos y huesos también hablan

Entender para cuidar

El sistema musculoesquelético: mucho más que sostener el cuerpo

El sistema musculoesquelético es un conjunto de músculos, huesos, tendones y articulaciones que te permite interactuar con el mundo. Puedes imaginarlo como un motor y un chasis flexible que sostiene tu cuerpo y se adapta a cada movimiento, esfuerzo y cambio de terreno.

No trabaja de forma aislada. Se coordina con tu sistema nervioso, tu visión y tu equilibrio. Por eso, cuando algo no funciona bien, los síntomas pueden aparecer al caminar por la calle, al intentar levantarte de una silla, al subir escaleras o incluso al intentar mantener la postura.

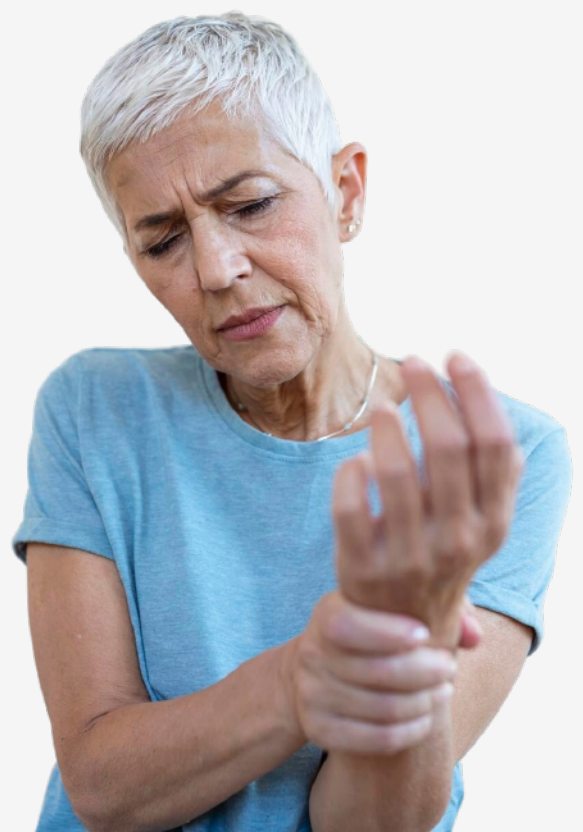
¿Qué es exactamente la osteoporosis?

El hueso es un tejido vivo que se renueva constantemente. Sin embargo, a medida que cumplimos años, este equilibrio puede cambiar. La osteoporosis no debe verse como una enfermedad temible, sino como un proceso silencioso en el que los huesos van perdiendo minerales, volviéndose más porosos y frágiles.

Puedes imaginarlo como si la estructura interna del hueso fuera una red cuyos agujeros se hacen cada vez más grandes. Al perder densidad, el hueso pierde su resistencia y puede llegar a fracturarse con mayor facilidad ante impactos leves, como un pequeño tropiezo. Por este motivo, **adelantarse a este proceso es la mejor decisión que puedes tomar.**

El valor de prevenir: cuanto antes, mucho mejor

No hace falta esperar a tener un diagnóstico de osteoporosis, a sentir dolor o a sufrir una caída para empezar a cuidarse. Empezar a trabajar la fuerza hoy es cómo crear una "cuenta de ahorro" para tu movilidad futura. Cuanto antes le demos a tus músculos y huesos el estímulo que necesitan, mucho más eficaces seremos previniendo el deterioro, protegiendo tus articulaciones y asegurando tu independencia para los próximos años. La prevención temprana es, sin duda, tu mejor medicina.



Tres funciones que trabajan al mismo tiempo

1. Soporte y densidad

El músculo, al contraerse y tirar del hueso, estimula a las células óseas para que fabriquen tejido nuevo, previniendo o frenando el avance de la osteoporosis.

2. Estabilidad y protección

Mantiene tu centro de gravedad, protege el cartílago de las articulaciones y reacciona con velocidad para evitar que te caigas.

3. Independencia funcional

Te permite realizar los gestos más vitales del día a día: desde caminar con seguridad hasta cargar la compra sin depender de nadie.

¿A quién puede afectar?

La pérdida de fuerza (sarcopenia) y de masa ósea no es exclusiva de edades muy avanzadas. Puede acelerarse a partir de los 50 años en cualquier persona, especialmente en las mujeres durante la menopausia (por la bajada brusca de estrógenos) y en los hombres por la disminución gradual de testosterona.

Caminar todos los días o mantenerse activo en casa está muy bien, pero no garantiza que el músculo y el hueso estén recibiendo el estímulo suficiente. De hecho, la pérdida de agilidad o las fracturas por bajo impacto también son frecuentes entre personas que caminan a diario pero no entrenan su fuerza.

Escuchar las señales

¿Cómo saber si tu cuerpo necesita ayuda?

Muchas personas conviven durante años con síntomas de debilidad o inseguridad que han aprendido a considerar "normales por la edad". Pero que algo sea frecuente no significa que debas resignarte a ello.

Estas son algunas de las señales más habituales:

- Dificultad para levantarse: Necesidad de usar las manos, impulsarse varias veces o pedir ayuda para salir del sofá, la silla o el inodoro.
- Pérdida de equilibrio: Inseguridad al caminar por superficies irregulares o necesidad de buscar apoyos constantes en paredes o muebles.
- Miedo a caerse (Kinesiofobia): Caminar con excesiva rigidez, evitar salir a la calle o dejar de hacer actividades por temor a sufrir una caída tras un susto previo.
- Dolor articular en reposo o al caminar: Molestias continuas por artrosis que te limitan; una señal de que la musculatura no está ejerciendo de "amortiguador" para proteger tu articulación.

- Postura encorvada: Aparición progresiva de "chepa" (hipercifosis dorsal), pérdida de altura y dificultad para mantener la espalda recta.
- Lentitud de reacción: Sensación de pesadez o de que las piernas no responden lo suficientemente rápido si das un traspie.

Si alguno de estos síntomas forma parte de tu día a día, no significa que sea «normal». Son señales de que tu cuerpo te está pidiendo ayuda.

Pasar a la acción ¿Qué puedes hacer?

1. No normalices los síntomas

La inseguridad al caminar, la pérdida de fuerza en las manos o el dolor merecen atención hoy mismo, aunque sean leves o solo aparezcan de vez en cuando.

2. Cuida tus hábitos y tu entorno

Asegura una alimentación rica en proteínas para nutrir tus músculos. En casa, prevén accidentes retirando alfombras sueltas, mejorando la iluminación y usando calzado que sujete bien el talón.

3. Descubre el poder de los programas de fuerza

Ante la pérdida de hueso y musculatura, caminar ya no es suficiente. El hueso necesita "sentir" tensión para endurecerse. Entrenar la fuerza no consiste en agotarse ni en levantar pesos extremos, sino en aplicar la dosis exacta de esfuerzo, mediante ejercicios guiados, para que tus músculos protejan tus articulaciones y estimulen la creación de hueso nuevo. Cuanto antes empieces este trabajo preventivo, mayores serán los beneficios.

4. Acude a fisioterapia especializada

Una valoración individual permite conocer cómo están funcionando tus músculos y articulaciones, y diseñar un programa de fuerza y ejercicio terapéutico específico para tus necesidades y objetivos.



Por qué una valoración cambia el tratamiento

Tu cuerpo puede necesitar ganar fuerza bruta, pero también puede necesitar recuperar agilidad, aprender a reaccionar rápido ante un desequilibrio o tolerar progresivamente las cargas si sufres dolor articular.

La valoración no se limita a comprobar si «tienes fuerza». También tiene en cuenta tu historial médico, tu riesgo real de sufrir caídas, tu postura, tu velocidad al caminar, tu densidad ósea y el impacto que el problema tiene en tu vida.

La buena noticia

La debilidad muscular y la pérdida de masa ósea pueden frenarse y mejorar significativamente. El entrenamiento de fuerza pautado por profesionales es altamente eficaz para recuperar masa muscular, mejorar la densidad de tus huesos y prevenir caídas, sin importar la edad que tengas.

La fisioterapia individualizada también es tu mejor aliada en problemas relacionados con el dolor articular, la artrosis y la falta de movilidad.

Identificar todo esto a tiempo e invertir en prevención es el primer paso para asegurar tu seguridad, tu autonomía y tu bienestar futuro.

(Contenido divulgativo basado en guías clínicas y consensos médicos internacionales sobre ejercicio terapéutico, salud ósea y envejecimiento activo. No sustituye una valoración sanitaria individual).



VUELVE A SENTIRTE BIEN

SALUD

Oncología, dolor persistente, suelo pélvico, TAP y fisioterapia dermatofuncional.

EJERCICIO

Entrenamiento personal, TAP, FITAP, hipopresivos y máquinas de pilates.



Sesiones individuales



Entrevista Completa



Asesoramiento Personalizado



Honestidad con el paciente



Valoración Integral



Amplio horario



www.fenixfisioterapia.com

605 973 833

Paseo Hospital Militar 11, Valladolid