

ADIÓS OSTEOPOROSIS

DIA 8

**Entrenamiento con
evidencia:**

¿qué funciona para el hueso?

Entrenamiento con evidencia: ¿qué funciona para el hueso?

Para reducir fracturas no basta con moverse: necesitamos estímulos específicos. La base es fuerza + equilibrio; y cuando procede, añadimos impacto/potencia de forma progresiva.

1.- Resultados clínicos

Hoy empieza la intervención: vamos a convertir diagnóstico en entrenamiento.

Objetivo clínico doble: mejorar capacidad + reducir caídas

Promesa: al final tendrás tu 'caja de herramientas' de ejercicios base.

2.-Qué significa “funciona para el hueso”

El hueso responde a carga mecánica y a su variabilidad (visto en el día 2). Pero el objetivo clínico no es solo DMO: es menos caídas y menos fracturas.

Por eso el entrenamiento efectivo mezcla:

- subir “capacidad” (fuerza/músculo)
- bajar “exposición al evento” (caídas)



Entrenamiento con evidencia: ¿qué funciona para el hueso?

3-. Los 4 pilares

- **Pilar 1 – Fuerza (no negociable)**

La fuerza crea la base de carga útil: mejora masa/función muscular y prepara para impacto/potencia.

Si solo pudiera prescribir una cosa, sería fuerza progresiva bien hecha.

Criterios prácticos (sin entrar aún en series/reps; eso es día 9):

- ejercicios multiarticulares, patrón de sentadilla y bisagra de cadera
- progresión semanal simple
- prioridad tren inferior (cadera, rodilla, tobillo)

- **Pilar 2 – Impacto (adaptado)**

Impacto = picos de carga

¿Qué me toca a mí ahora? semáforo de preparación para el estímulo osteogénico.

Pero: no es para todo el mundo al inicio.

Depende de:

- historial de fractura
- dolor, miedo, estabilidad
- nivel de fuerza previo

Traducción: Impacto no es saltar; impacto es una escalera.

- **Pilar 3 – Potencia (segura)**

Potencia = intención de velocidad con técnica (p. ej., levantarse rápido de una silla, step-up con intención, lanzamientos de balón).

Beneficio: mejora capacidad de reacción y reduce riesgo de tropiezo/caída.

- **Pilar 4 – Equilibrio (mínimo viable diario)**

10-12 minutos/día (o casi diario) es una intervención de enorme rendimiento clínico.

Si evitas una caída, has evitado la fractura más importante.

Entrenamiento con evidencia: ¿qué funciona para el hueso?

4.- ¿Qué me toca a mí ahora? (semáforo de preparación)

A quién NO le toca aún impacto/potencia

● Si hay dolor alto, miedo alto, debilidad marcada, inestabilidad o fractura reciente: se empieza por fuerza + equilibrio + técnica.

● Impacto/potencia se introduce cuando hay “base” (lo veremos en los días 10-11).

Práctica guiada: Test de nivel + selección de básicos
Hoy no es “entrenar duro”, sino clasificar y elegir.

Cierre

Hoy tienes tu caja de ejercicios base.

Mañana (día 9) los convierto en una Sesión A con dosis y progresión.

Entrenamiento con evidencia: ¿qué funciona para el hueso?

PRÁCTICA GUIADA : TEST DE NIVEL

Parte A – Test rápido (8-10 min).

Puntuación por bloques (0-2 puntos cada uno):

- **Sentarse-levantarse de silla (sit-to-stand)**

0: necesito manos / dolor importante

1: lo hago, pero lento o inestable

2: lo hago fluido y estable

- **Bisagra de cadera**

0: no la controlo / me duele

1: la hago con ayuda (palo/soporte)

2: controlada y sin dolor

- **Equilibrio unipodal 10-20 s**

0: <5 s o inseguro

1: 5-10 s

2: ≥10-20 s estable

- **Subir un escalón**

0: dolor/inestabilidad

1: lo hago con apoyo

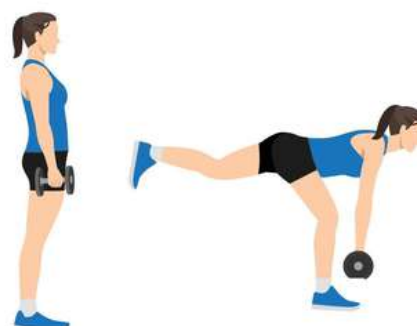
2: lo hago sin apoyo y estable

- **Interpretación**

0-3 puntos: Inicio/limitaciones

4-6 puntos: Intermedio

7-8 puntos: Base sólida



Parte B – Selección de 6-8 ejercicios

Elige:

- 2 patrones de tren inferior: sentadilla + bisagra
- 1 empuje (pared/banco/suelo)
- 1 tracción (banda/polea/remo)
- 1-2 “carries” o marcha técnica
- 1-2 equilibrio/propropiocepción

Entrenamiento con evidencia: ¿qué funciona para el hueso?

TRATAMIENTO BASE

- TEST DE NIVEL (0-2 puntos cada uno)

Sit-to-stand: 0 / 1 / 2

Bisagra de cadera: 0 / 1 / 2

Equilibrio unipodal: 0 / 1 / 2

Step-up bajo: 0 / 1 / 2

Total: ____ / 8

- MI NIVEL

☐ Inicio / limitaciones (0-3)

☐ Intermedio (4-6)

☐ Base sólida (7-8)

EJERCICIOS BASE

- Tren inferior

☐ Sentadilla a caja / goblet

☐ Peso muerto rumano con mancuernas /
bisagra con palo

☐ Step-up bajo

☐ Puente de glúteo / hip thrust

- Empuje

☐ Empuje pared

☐ Press mancuernas (banco)

☐ Flexión inclinada

- Carry / marcha

☐ Farmer carry

☐ Suitcase carry

- Equilibrio

☐ Unipodal con apoyo

☐ Tandem stance / tandem walk

☐ Alcances (reach) controlados

- Tracción

☐ Remo con banda

☐ Remo mancuerna apoyada

Nota personal (dolor/miedo/limitación): _____

Te mereces sentirte bien

Recuerda que nos encontramos en el grupo privado de Telegram para seguir aprendiendo, compartiendo avances y dificultades, recetas de cocina y mucho más.



GRUPO PRIVADO TÉLEGRAM

También nos encontrarás en:

www.martina-ferrer.com

<https://hormesis.me/>

