

## Nuestra misión educativa

Asuntos académicos y de educación en HSS tiene el compromiso de ser la fuente de iniciativas sobresalientes en educación, capacitación, investigación e información para la comunidad local, nacional e internacional para prevenir y tratar trastornos osteomusculares.

Número: Hacer ejercicios a todas las edades

## Índice

- 1 Los niños siempre serán niños: Lidar con las lesiones deportivas
- 3 Desgarros del LCA: Cuándo tratarlos, cómo prevenirlos
- 6 Alimentarse bien a todas las edades
- 8 Atravesar la menopausia
- 10 ¡Nunca es demasiado tarde para hacer ejercicios!

HOSPITAL  
FOR  
SPECIAL  
SURGERY

## Los niños siempre serán niños: Lidar con las lesiones deportivas

James J. Kinderknecht, MD

Médico Tratante Adjunto, Hospital for Special Surgery

Profesor Adjunto de Medicina Familiar en Pediatría, Facultad de Medicina Weill Cornell

*Los niños son criaturas activas, y los golpes y moretones están al orden del día. Como médicos, vemos brazos quebrados cuando los niños tratan de ser superhéroes, ataviados con capas y saltando de la mesa. Tratamos muñecas fracturadas para quienes tratan de evitar una caída mientras practican patinaje sobre ruedas. Y regularmente atendemos niños activos entre los nueve meses y tres años de edad con una quebradura en el hueso de la espinilla (tibia) llamada una "fractura de los primeros pasos". Todo es parte del crecimiento.*

Sin embargo, hay cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de ciertas lesiones relacionadas con el deporte mientras los niños crecen. Aquí le presentamos algunas de las lesiones más comunes de la infancia que afectan a los músculos y huesos.

### Lesiones del cartílago del crecimiento

Los cartílagos de crecimiento son áreas de tejido en crecimiento ubicados en cada extremo de los huesos largos (brazos y piernas) en niños y adolescentes. Cuando un niño termina de crecer — en general dos años después de que comienza la menstruación en las niñas y entre los 14 y 18 años en los varones — los cartílagos del crecimiento se cierran y son reemplazados por hueso sólido.

Dado que el cartílago del crecimiento es la parte más débil del esqueleto en un niño que todavía está creciendo, las lesiones a los cartílagos del crecimiento se ven comúnmente en niños que practican deportes. Son el doble de comunes en los varones que en las niñas y pueden ocurrir como resultado de un traumatismo (como una caída o un golpe fuerte) o el uso excesivo. Los gimnastas que practican durante largas horas en las barras asimétricas, los corredores de larga distancia y los lanzadores de béisbol que se exceden en el número recomendado de lanzamientos son los que están en mayor riesgo de sufrir lesiones por uso excesivo en los cartílagos de crecimiento.

Echemos un vistazo a los lanzamientos de béisbol. El número máximo recomendado de lanzamientos de béisbol es 105 por juego para un lanzador de 17 a 18 años, pero solo 50 para los de 7 y 8 años de edad. (Para conocer más acerca de los límites de lanzamientos, visite [www.stopsportsinjuries.org](http://www.stopsportsinjuries.org)). Sin embargo, con el crecimiento de la popularidad de los equipos organizados de deportes y viajes, algunos niños juegan en más de un equipo por vez y superan el número recomendado de lanzamientos en un día, lo que resulta en el Codo de Ligas Menores o el Hombro de Ligas Menores — lesiones que realmente pueden apartar el cartílago de crecimiento de los huesos en esas articulaciones.

*continúa en la página 2*



► *Los niños siempre serán niños,  
continúa de la página 1*

Las lesiones del cartílago del crecimiento en general se tratan con descanso, y las fracturas del cartílago del crecimiento, cuando no está desplazado fuera de su posición, pueden requerir yeso o una férula para inmovilizar el hueso y dejar que cicatrice. Las fracturas más graves del cartílago del crecimiento que se disloca de su posición normal pueden requerir manipulación quirúrgica cerrada o abierta para restaurar la alineación adecuada y el crecimiento.

Entonces, es importante tratar las lesiones del cartílago del crecimiento tempranamente, y aún mejor, prevenir que sucedan al evitar el uso excesivo de las articulaciones. Por ejemplo, si su hijo juega en más de un equipo de béisbol, debe jugar en diferentes posiciones para evitar hacer los mismos movimientos repetidamente. También es una buena idea jugar diferentes deportes para evitar que una articulación o parte del cuerpo se sobrecargue.

**Otras lesiones músculoesqueléticas de la infancia**

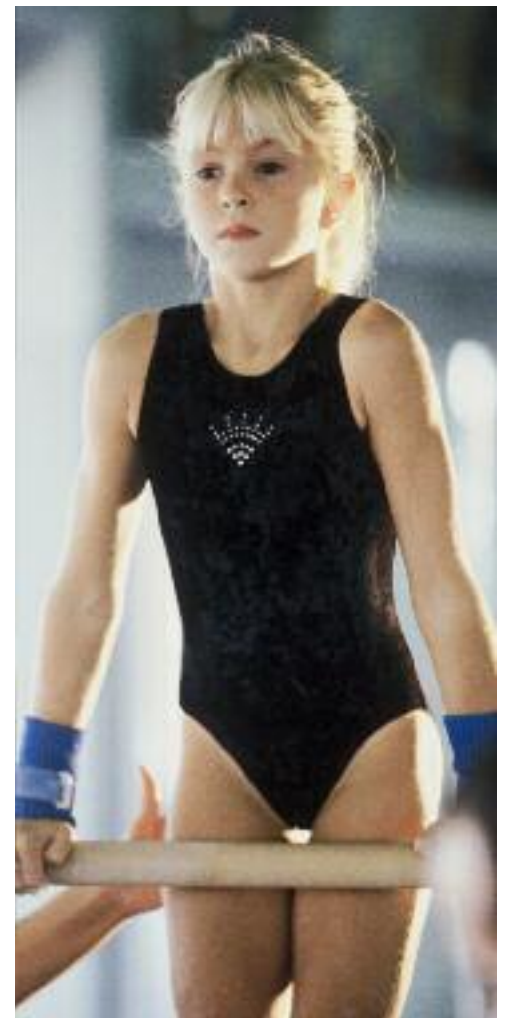
Además de las lesiones y fracturas al cartílago del crecimiento, los niños y adolescentes activos que todavía están creciendo son susceptibles de tener otros problemas en sus músculos y huesos — algunos de los cuales pueden estar relacionados con los deportes, y otros que pueden ocurrir con el crecimiento normal. Entre ellos:

- **Enfermedad de Osgood-Schlatter:** Este trastorno es una de las causas más comunes de dolor de rodilla en adolescentes. Está ocasionado por un aumento de la tensión donde el tendón rotuliano (patelar) se une a la parte superior de la espinilla y es más común en varones de 13 a 16 años de edad. El tratamiento incluye hielo, descanso y ejercicios de flexibilidad para aliviar la tensión en el tendón.
- **Enfermedad de Sever:** Esta causa común de dolor en el talón se observa en niños de 7 a 12 años de edad. Es ocasionada por estrés donde el tendón de Aquiles se une con el tejido sobre el cartílago del crecimiento del hueso del talón. El tratamiento incluye hielo, descanso y ejercicios de flexibilidad para aliviar la tensión sobre los cartílagos del crecimiento. Algunos

*continúa en la página 5*



Dado que el cartílago del crecimiento es la parte más débil del esqueleto en un niño que todavía está creciendo, las lesiones a los cartílagos del crecimiento se ven comúnmente en niños que practican deportes.



# Desgarros del LCA: Cuándo tratarlos, cómo prevenirlos

Thomas L. Wickiewicz, MD

Cirujano Ortopedista Tratante, Hospital for Special Surgery

Profesor de Cirugía Ortopédica Clínica, Facultad de Medicina Weill Cornell

*Comienza con un “estallido.” Luego el dolor. Y luego llega la inflamación. Eso es lo que sucede cuando el ligamento cruzado anterior (LCA) de la rodilla se desgarra. Algunas personas son más susceptibles que otras. Y la cirugía no siempre es necesaria.*

Miles de personas en todo el mundo experimentan esta lesión cada año. Si bien los médicos tienen algunas pistas sobre cómo y por qué suceden, hay más preguntas que respuestas, y queda por hacer mucha de la investigación. Esto es lo que sabemos del LCA:

1. **El LCA sostiene la parte frontal de la rodilla.** EL LCA es uno de los cuatro ligamentos que conectan el hueso del muslo (fémur) con el hueso de la espinilla (tibia). Evita que el hueso de la espinilla se deslice hacia fuera frente al fémur. Juntos, los cuatro ligamentos proporcionan estabilidad a la rodilla.
2. **Los desgarros del LCA en general son el resultado de una lesión sin contacto.** El LCA con mucha frecuencia se desgarra cuando alguien rápidamente se detiene y cambia la dirección mientras corre, aterriza de un salto o gira. Un golpe duro en el costado de la rodilla, como un tackle de fútbol americano, también puede lesionar el ligamento. Los desgarros del LCA están relacionados con la biomecánica personal, pero es difícil predecir quién lo experimentará y quién no.
3. **Los desgarros del LCA son más comunes en ciertos deportes.** El básquetbol, fútbol americano, fútbol, vóleybol y esquí son deportes comunes asociados con los desgarros del LCA. Un estudio reciente (Beynon et al. *Am J Sports Med.* agosto 2014) demostró que la incidencia de una lesión del LCA por primera vez fue más alta en jugadores de fútbol y rugby entre un grupo de atletas universitarios y de escuela secundaria. Estos deportes son más comúnmente asociados con el rápido movimiento de iniciar y girar o aterrizar que pueden estresar la rodilla.
4. **Las lesiones del LCA son más comunes en mujeres.** Según la Academia Americana de Cirujanos Ortopedistas, las atletas femeninas que participan en deportes de salto y pivote tienen de dos a diez veces más probabilidades de sufrir una lesión en el ligamento de la rodilla, como una lesión del LCA, que los atletas varones

que participan en los mismos deportes. Esto se puede deber a la alineación diferente formada por el posicionamiento de caderas más anchas sobre las rodillas, lo que puede aumentar la torsión sobre la articulación de la rodilla. También puede deberse a diferencias hormonales,

pero la respuesta todavía no es clara.

5. **Una lesión al LCA puede aumentar el riesgo de osteoartritis más adelante en la vida.** Según la Fundación de la Artritis, un desgarro del LCA lleva a la osteoartritis en más de la mitad de las rodillas afectadas cinco a 15 años después de la lesión. El riesgo es el más alto entre las personas que también sufren un desgarro en el menisco (cartílago que absorbe choques en la rodilla).

*continúa en la página 4*





### Cuándo tratar, cuándo observar

Los médicos en general realizan cirugía para reparar un LCA desgarrado en:

- Niños que son muy activos, cuyas actividades estarían limitadas por un LCA desgarrado, y que pueden tener el riesgo de otra lesión si la rodilla se mantiene inestable.
- Adultos que están físicamente activos.
- Adultos que están experimentando inestabilidad u otros síntomas del desgarro.
- Adultos mayores que desean mantenerse activos. Tener más edad no es una barrera para la cirugía.
- Cualquier persona que también tiene una lesión en el menisco. La reparación del LCA y del menisco puede en cierto grado reducir el riesgo de artritis posterior relacionada con la lesión.

Los adultos que experimentan un desgarro del LCA, no son muy activos y no

tienen un desgarro del menisco, pueden prescindir de la cirugía y simplemente ser supervisados por sus médicos. Para quienes necesitan cirugía, la reparación no es urgente pero debe realizarse antes de que ocurra otra lesión.

### ¿Se pueden prevenir los desgarros del LCA?

Si bien no existe una manera segura de prevenir un desgarro del LCA, los médicos sí saben que existen algunas maneras de reducir la probabilidad de experimentar una lesión:

**Saltar y aterrizar con cuidado.** Evite aterrizar con las piernas rectas, permitiendo que las rodillas se doblen y hagan su trabajo. La Fédération Internationale de Football Association (FIFA) ha desarrollado ejercicios especiales de calentamiento y aterrizaje para reducir el riesgo de desgarros del LCA. (Consulte [f-marc.com/11plus](http://f-marc.com/11plus) para más información).

**Aprender cómo caer.** Esto es especialmente cierto para los esquiadores, quienes tienen la tendencia a torcerse las rodillas cuando se esfuerzan por mantenerse erguidos en una situación precaria. En ocasiones es mejor caer, volver a pararse y retomar el esquí con estabilidad y control. También asegúrese de que los fijadores estén ajustados adecuadamente para que se liberen durante una caída fuerte, para evitar poner su esquí en un ángulo anormal contra la nieve que resultaría en una torsión en su rodilla.

**Desarrollar fuerza alrededor de las rodillas.** Fortalecer los músculos que sujetan las rodillas de manera equilibrada, particularmente los cuádriceps (los músculos que están en la parte frontal de los muslos) y tendones (los músculos detrás del muslo), puede reducir la carga sobre las rodillas.

*continúa en la página 5*



---

El LCA con mucha frecuencia se desgarran cuando alguien rápidamente se detiene y cambia de dirección mientras corre, aterriza de un salto o gira. Los desgarros del LCA están relacionados con la biomecánica personal, pero es difícil predecir quién lo experimentará y quién no.

► *Desgarros del LCA, continúa de la pág. 4*

**Estirar las caderas.** Existe alguna indicación que el riesgo de un desgarro del LCA es mayor en personas con menor rotación de cadera, porque el estrés lo absorben las rodillas. Pueden ser útiles los ejercicios de apertura de caderas, como los de yoga. Sin embargo, la rotación de caderas también puede estar limitada por la forma del esqueleto con que nace una persona, por lo tanto no mucho se puede cambiar mediante el estiramiento.

**Ser inteligente en cuanto a los deportes que juega.** No todos pueden jugar todos los deportes. Elija los deportes que se adapten mejor a su cuerpo y capacidades, y aprenda cómo jugarlos con seguridad y habilidad.

Ha habido un aumento en los desgarros del LCA entre los niños y adolescentes, que se debe al aumento de popularidad de los deportes organizados. Los niños con frecuencia juegan en varios equipos deportivos y en todas las épocas del año. Pero no todos los niños pueden jugar a todos los deportes, y no todos son grandes atletas. Ser honesto acerca de las capacidades físicas de nuestros hijos y no empujarlos a hacer un deporte que no disfrutan y para el que no están bien preparados para jugar. Sus rodillas posiblemente se lo agradecerán. ■



► *Los niños siempre serán niños, continúa de la página 2*

niños se benefician de las taloneras u otros accesorios para el calzado.

- **Cadera en resorte:** Este trastorno se observa con más frecuencia en mujeres adolescentes que practican danzas y ocasiona una sensación en ocasiones dolorosa de tener un resorte en la cadera. En general es ocasionado por un tendón tenso o inflamado que “salta como resorte” en el frente del hueso de la cadera. El tratamiento puede incluir descanso, hielo, medicamentos antiinflamatorios, ejercicios de flexibilidad y terapia física.

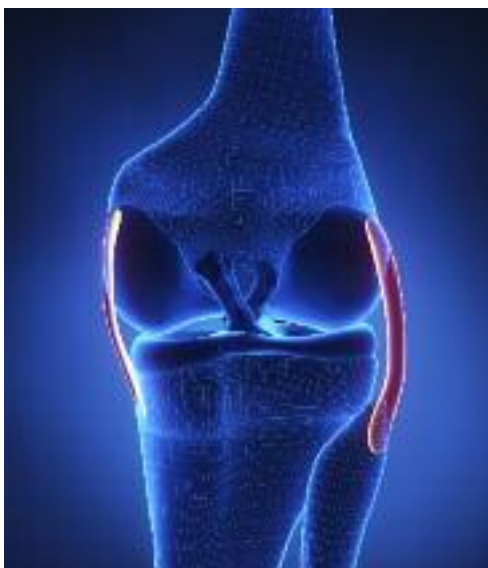
- **Desgarros del ligamento cruzado anterior (LCA):** Estamos observando un aumento en la incidencia de estas lesiones a la rodilla con el aumento de los deportes juveniles. Consulte el artículo en la página 3 para averiguar más.

#### **Cuándo llevar a su hijo al médico**

Si bien el dolor muscular ocasional y la tensión son normales en niños activos, cualquier dolor que no parece mejorar

— o incluso empeora — debe ser evaluado por el médico de atención primaria o un cirujano ortopeda. Es particularmente importante si su hijo está cojeando, o si está experimentando dolor por la noche. Si bien la causa del dolor es muy probablemente debida a una lesión deportiva, uso excesivo o incluso los “dolores del crecimiento”, ocasionalmente la causa es algo más serio, como un tumor óseo.

Alentemos la participación de los jóvenes en los deportes por los múltiples beneficios que ofrece a los niños. Lo más importante, no empujemos a nuestros hijos a hacer más de lo que quieren hacer. Ganar un juego con frecuencia parece ser la prioridad para los padres y entrenadores pero a los niños les atrae participar porque simplemente quieren divertirse. Enfocarse en el disfrute de jugar un deporte y la camaradería que tienen con sus amigos en el equipo, además de no exagerar para evitar lesiones por exceso de uso, puede hacer que la experiencia sea mejor para todos. ■





# Alimentarse bien a todas las edades

Jessica Cording, MS, RD, CDN

Nutricionista Clínica, Hospital for Special Surgery

**Cuando se trata de una buena nutrición, se trata equilibrio y moderación. Cuando incorpora ejercicios a su rutina diaria, es especialmente importante asegurarse que obtiene alimentos de todos los grupos alimenticios y asegúrese de no consumir más calorías de las que quema cada día. Usted necesita los carbohidratos para obtener energía, proteína para la masa muscular e incluso grasa para la producción de hormonas y la salud del cerebro. Ningún alimento es tabú – incluso los dulces están bien de vez en cuando – solo asegúrese de no exagerar.**

Sus alimentos deben cambiar a medida que envejece. Aquí le presentamos algunas pautas sencillas para cómo adoptar y seguir una dieta saludable a cualquier edad — una que alimenta y sostiene su cuerpo mientras aprende a mantener un estilo de vida físicamente activo.

## Niños (hasta 12 años)

El objetivo de la nutrición durante la infancia es proporcionar una dieta equilibrada que contenga los nutrientes que los niños necesitan para crecer y desarrollarse. La clave de conseguir que los niños coman saludable es la variedad y la participación. Presénteles diferentes tipos, colores y texturas de alimentos desde una edad temprana, y hágalos participar cuando prepara las comidas. Continúe ofreciéndoles un alimento nuevo incluso cuando no lo coman las primeras veces. Hábleles de qué bien se sienten cuando comen alimentos saludables, como frutas dulces y vegetales crujientes. Y sirva como modelo para estas conductas usted mismo, para que vean que usted sigue una dieta saludable y quieran hacer lo mismo.

Es mejor no forzar a los niños a terminar el plato si ya no tienen hambre; deben aprender a reconocer los “señales de hambre” para mantener un peso saludable. ¿Cuántas calorías necesita su hijo? Eso varía mucho dependiendo de la edad, altura y nivel de actividad. Pida orientación a su pediatra.

Asegúrese de que sus hijos obtengan suficiente calcio y vitamina D durante los principales años de formación de los huesos. Los productos lácteos como la leche sin grasa, el yogur y los quesos bajos en grasa son excelentes fuentes de estos nutrientes. Además, en la encimera de la cocina o la mesa del comedor puede exhibir refrigerios saludables que estén al alcance de su hijo, y así mantenerlo alejado de los alimentos menos nutritivos como galletas y papitas fritas. Los ejemplos incluyen un bol de manzanas y bananas, un plato de barras de granola o paquetes individuales de nueces. Los niños pueden necesitar que les presentemos un nuevo alimento tanto como

20 veces antes de probarlo, ¡así que insista con la variedad!

## Adolescentes

A medida que los adolescentes se vuelven más independientes, usted querrá que aprendan cómo tomar decisiones saludables respecto de los alimentos por sí mismos, para que se vuelvan autosuficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales. Converse con ellos para identificar los alimentos saludables que disfrutan, pueden hacer ellos mismos y pueden llevar consigo cuando están en movimiento. Entre las opciones de refrigerios sabrosos para tener a mano se incluyen los paquetes individuales de nueces, las frutas frescas, los huevos duros y el yogur. Aliéntelos a comer alimentos integrales reales en lugar de alimentos procesados. Una saludable envoltura de trigo entero que contenga lechuga, tiras de pimiento rojo, pavo y humus ¡puede hacer que el almuerzo en la escuela sea más interesante!

Si su hijo adolescente hace deportes, asegúrese de que obtenga suficientes calorías, grasas, agua (que es mejor que las bebidas deportivas). Las grasas son especialmente importantes para soportar el ciclo menstrual de una adolescente. Las grasas saludables incluyen nueces, humus y aguacate. Los adolescentes también necesitarán continuar obteniendo calcio y vitamina D para la salud de los huesos, lo cual puede reducir el riesgo de fracturas.

## Adultos jóvenes (20 a 30 años)

Si bien los adultos jóvenes todavía pueden tener metabolismos activos en comparación con las personas de más edad, pueden quemar menos calorías diarias si comienzan a tener trabajos menos activos físicamente. Si usted está en este grupo etario, necesitará poner atención a cuántas calorías está consumiendo en comparación con cuántas está quemando. Incorpore ejercicios a su rutina para compensar el tiempo que está

*continúa en la página 7*



## Un mensaje de precaución para personas de todas las edades

Trate de evitar las bebidas y barras deportivas, que están muy procesadas y con frecuencia contienen mucha cantidad de azúcar y calorías adicionales. (Una excepción: En ocasiones está bien consumir estos productos si participa en un período largo de ejercicios, como entrenamiento para una maratón, escalar un pico alto o andar en bicicleta durante varias horas). Lo mismo sucede con las "aguas vitaminadas". Para una sesión típica de ejercicios en el gimnasio o una corrida en el parque, elija el agua regular para la hidratación y una banana para conseguir electrolitos que alimentan los músculos, como el potasio.

► *Alimentarse bien, continúa de la pág. 6*

sentado en el trabajo. Durante el día de trabajo, es útil levantarse y caminar por la oficina periódicamente, y usar las escaleras en lugar del elevador cuando se reúna con un colega.

Asegúrese de comer una variedad de alimentos, con muchos vegetales y frutas. Incluya fuentes de calcio y vitamina D para la salud ósea (como quesos bajos en grasas, leche o leche de almendras y yogur); grasas saludables (como las de algunos vegetales, nueces y pescado) para su cerebro, piel y función hormonal; y proteínas como el pollo o pescado para la masa muscular y energía duradera.

Durante estos años, puede salir a comer y beber más con sus amigos. Vigile las

calorías vacías que incorpora cuando bebe alcohol. El consumo máximo recomendado de alcohol es no más de una bebida al día para mujeres y dos para hombres. Además, este atento a las porciones de gran tamaño en restaurantes. Considere compartir el plato principal con un amigo o llévese la mitad a casa para comerlo al día siguiente, y elija alimentos a la parrilla y al vapor por encima de las opciones fritas.

### Mediana edad (40 a 50 años)

A medida que ingresa a la mediana edad, su metabolismo se vuelve lento y la masa muscular comienza a declinar. Es una buena idea aumentar el consumo de proteína durante este tiempo. Entre los ejemplos de

proteínas saludables están la carne de ave, las carnes magras, huevos, quesos bajos en grasa, leche sin grasa, nueces y yogur griego. ¿Cuánto necesito? Una manera de averiguarlo es dividir su peso en libras por dos, y eso es la cantidad de gramos de proteína que debe tratar de comer cada día (ejemplo: 75g de proteína para una persona de 150 libras). Esta es una pauta general — sus necesidades de proteínas pueden ser levemente mayores o menores dependiendo de su nivel de actividad y/o cualquier condición de salud que pueda tener. Considere hablar con un nutricionista para examinar su dieta actual e identificar maneras de mejorarla.

Encuentre maneras de incorporar más actividad física a su día, como caminar una o dos cuadras adicionales, bajarse del autobús o subterráneo una parada antes y caminar el resto del camino, y usar las escaleras cada vez que pueda. Si aún no lo está haciendo, sería un excelente momento para comenzar a levantar pesos livianos para desarrollar fuerza y el tono muscular.

### Los años dorados: más de 60 años

Después de los 60 años, la masa muscular continúa declinando aún más. Es muy importante asegurarse de continuar obteniendo suficiente proteína en su dieta. Consuma una fuente de proteína en cada comida, nuevamente apuntando a un consumo diario basado en su peso corporal (consulte la sección para la alimentación en la mediana edad para obtener orientación). Asegúrese de no consumir más calorías que las que gasta. Las personas de 60 años en general necesitan menos calorías que los adultos jóvenes porque tienden a volverse más sedentarios.

Elegir alimentos “reales”, naturales en todas las etapas de la vida y mantener un equilibrio entre calorías y nutrientes siempre le vendrá bien, ¡no importa cuál sea su edad! ■



# Atravesar la menopausia

Polly de Mille, RN, MA, RCEP, CSCS

Fisióloga del Ejercicio

Coordinadora de Servicios de Rendimiento, Hospital for Special Surgery

**No es raro que las mujeres suban de peso durante la menopausia. Los cambios hormonales, un aumento del apetito, una declinación del metabolismo y una caída de la masa muscular que quema calorías se combinan para crear la “tormenta perfecta” para subir de peso. Pero hay cosas que puede hacer para mantener su peso controlado y evitar (o al menos minimizar) el desarrollo de la grasa abdominal (“menopot”) – ese bulto alrededor del abdomen que muchas mujeres comienzan a tener en la mediana edad.**

Esto es lo que sucede durante la menopausia: Sus ovarios comienzan a producir menos estrógeno a medida que comienzan la etapa de la jubilación. Las células grasas también producen estrógeno. Entonces, durante la menopausia, su cuerpo produce más células grasas para tratar de compensar la declinación de la producción de estrógeno por los ovarios. Además, los cambios en la producción de progesterona pueden ocasionar la retención de agua,

ocasionando que se sienta hinchada.

A pesar de ser mujer, su cuerpo también produce testosterona, aunque no tanta como los hombres. La testosterona sostiene el desarrollo de músculos magros y aumenta el metabolismo. Sin embargo, durante la menopausia, los niveles de testosterona también se reducen, convirtiendo en un desafío mayor el desarrollo de músculo y quemar calorías.

Si está subiendo de peso durante la menopausia, no está sola. Los estudios demuestran que antes y durante la menopausia, no es raro subir una libra adicional por año. Durante el período completo de tiempo en que su cuerpo se prepara para la menopausia y luego la atraviesa, puede finalizar pesando unas diez libras adicionales. Es por eso que es tan importante comer una dieta saludable y hacer ejercicios durante este tiempo. (Para conocer más acerca de la nutrición en la mediana edad, consulte el artículo en la página 6).

## ¿Qué clase de ejercicios es mejor?

La mejor clase de ejercicios es la que usted disfruta más. Cuanto más disfrute una actividad, más probable es que la haga y la *continúa en la página 9*



---

Si está subiendo de peso durante la menopausia, no está sola. Los estudios demuestran que antes y durante la menopausia, no es raro subir una libra adicional por año.



► *Menopausia, continúa de la página 8*

mantenga en el largo plazo. Encuentre algo que agregue diversión a su vida para hacerlo regularmente. Trate de incorporar diversos ejercicios a su rutina:

- **Actividades aeróbicas** — como la caminata rápida, subir escaleras, andar en bicicleta, nadar y correr — son buenas para el corazón y los pulmones, queman calorías, mejoran el humor, reducen los sofocos y ayudan a mantener el ritmo regular de los intestinos.
- **Entrenamiento de fuerza**, como levantar pesos livianos o incluso su propio peso corporal, ayudan a desarrollar masa muscular magra, aumentar la densidad ósea al poner presión sobre los huesos, fortalecen los músculos alrededor de las articulaciones y mejoran la forma del cuerpo. El entrenamiento de fuerza no es necesario que ocurra en un gimnasio. Puede hacer flexiones, el “perro boca abajo” en yoga, sentadillas, o subir las escaleras en su casa o afuera en el parque.
- **Estiramiento** mantiene los músculos flexibles, hace más fácil moverse a lo largo del día y reduce el riesgo de lesión. El estiramiento es mejor hacerlo después del ejercicio, cuando los músculos están calientes.
- **Actividades para reducir el estrés** proporcionan un agradable equilibrio a otras clases de ejercicios al involucrar tanto el cuerpo como la mente. Ejercicios simples como caminar y andar en bicicleta pueden proporcionar relajación. Considere practicar yoga, t'ai chi, meditación o Pilates.

Es exponencialmente más importante ingresar en esta fase de su vida con huesos fuertes, músculos fuertes y la capacidad de dormir bien de noche. El ejercicio puede llevarla allí. Si no ha hecho ejercicio durante un tiempo, consulte al médico para obtener una autorización para hacer la actividad. Considere reunirse con un entrenador certificado que esté familiarizado con la actividad para personas en su grupo etario, quien puede ayudarle a crear un programa que se ajuste a su vida. Una pequeña inversión inicial puede tener una gran recompensa en el futuro ¡con una persona más saludable y más feliz! ■

## Los beneficios del ejercicio

Además de ayudar a quemar calorías, hacer ejercicios durante la menopausia también puede:

- Reducir el desarrollo de resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2 al mantener bajo el nivel de azúcar en sangre.
- Aumentar la densidad ósea, que es importante a medida que ingresa en los años cuando el riesgo de osteoporosis aumenta.
- Reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, que se eleva durante la menopausia debido a que su cuerpo produce menos estrógeno que es cardioprotector.
- Controlar los síntomas de la menopausia, como los sofocos, problemas para dormir y cambios de humor. Especialmente se reducen con el ejercicio aeróbico, como la caminata rápida, subir escaleras, andar en bicicleta y correr.
- Desarrollar masa muscular, que es tan importante ya que los cambios hormonales están trabajando para reducir la masa muscular.



# ¡Nunca es demasiado tarde para hacer ejercicios!

Lauren P. Piljic, PT, DPT  
Clínica de Práctica Avanzada  
Centro de Movilidad Articular, Hospital for Special Surgery

*Existe una antigua imagen de una abuela sentada en una mecedora, pasando el tiempo al compás del sonido de las agujas de tejer mientras observa transcurrir las horas de sus años dorados. Pero no siempre tiene que ser de esa manera, y no debería: usted debe hacer ejercicios en todas las etapas de su vida, no importa qué edad tenga. Y nunca es demasiado tarde para comenzar.*

## MITO VS. REALIDAD

**Mito:** No tiene sentido comenzar a hacer ejercicios. Estoy demasiado viejo para cambiar.

**Realidad:** ¡Nunca es demasiado tarde para empezar algo nuevo! Los cambios en el estilo de vida pueden hacerse a cualquier edad. O puede volver a hacer algo que usted solía disfrutar pero que hace un tiempo que no hace, como tomar una caminata todos los días. Hágalo lentamente, no hay apuro.

**Mito:** Me lastimo, así que ya no puedo hacer más ejercicios.

**Realidad:** Esto en parte puede ser cierto si usted tiene una lesión que le impide participar en ciertas actividades, como correr. Consulte a un médico o terapeuta físico y descubra qué puede hacer. Comience lentamente y aumente progresivamente la actividad con la que se sienta cómodo y disfrute.

**Mito:** Ya tengo dolor. El ejercicio solo lo hará peor.

**Realidad:** Si el dolor es de una lesión o cirugía, hable con el médico o terapeuta físico acerca de cuánto ejercicio debe hacer. Pero si su dolor proviene de la artritis, el ejercicio en realidad le ayudará a reducir el dolor al calentar las articulaciones y provocar que se muevan, y al enviar sangre a los músculos. Comience con ejercicios simples dentro de su rango de movimiento, y luego amplíe el rango de movimiento mientras hace ejercicios regularmente. Un terapeuta físico puede guiarlo para aprender qué actividades son mejores para usted.

**Mito:** No quiero hacer ejercicios porque podría caerme.

**Realidad:** Existe un riesgo de caída durante el ejercicio, pero también existe un riesgo de caída cuando está haciendo cualquier movimiento. Al desarrollar fuerza, el ejercicio en realidad mejorará su equilibrio y

reducirá la probabilidad de caídas y de experimentar una fractura. Existen cosas que puede hacer para reducir el riesgo de caídas, como sostenerse de la encimera de la cocina mientras hace ejercicio. Si no puede tolerar estar parado, puede hacer ejercicios en una silla o recostado en la cama. T'ai chi también es una opción agradable para ayudar a mejorar el equilibrio mientras proporciona meditación y relajación.

*continúa en la página 11*

## La Importancia del Ejercicio en la Edad Avanzada

La actividad física regular tiene una cantidad de beneficios para:

### Su cuerpo

Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2

Reduce la presión arterial y el ritmo cardíaco

Controla el peso

Ayuda a reducir los síntomas de la menopausia

### Su cerebro

Proporciona equilibrio emocional y reduce el riesgo de depresión

Mejora el sueño

Aumenta el suministro de sangre al cerebro

Reduce la sensación de aislamiento cuando se hace con otras personas

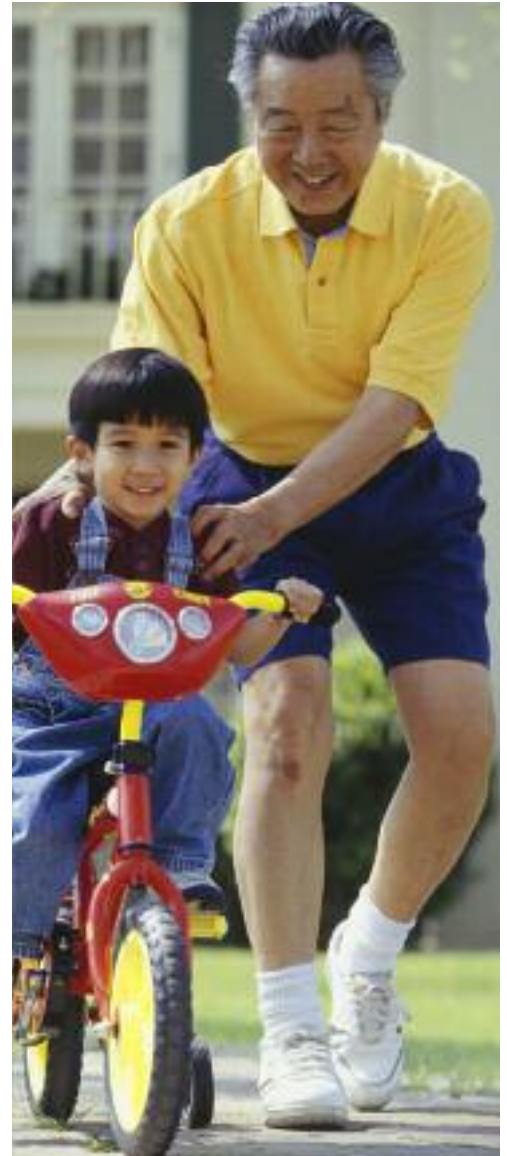
### Su estabilidad

Reduce su probabilidad de caídas y de experimentar una fractura

Reduce el riesgo de osteoporosis al poner presión sobre sus huesos

Sostiene las articulaciones

Desarrolla masa muscular, que naturalmente declina con la edad





► *Nunca es demasiado tarde,*  
*continúa de la página 10*

**Mito:** Estoy demasiado deprimido para hacer ejercicio. Parece que no puedo comenzar.

**Realidad:** Muchos adultos mayores experimentan la depresión. El ejercicio puede ayudar a reducir la depresión al estimular la liberación de sustancias químicas en el cerebro que mejoran naturalmente el humor, como la dopamina y serotonina. Comience por tomar un paseo alrededor de la manzana. Comience con algo pequeño, y aumente gradualmente hasta llegar a una rutina regular. Trate de estar activo en cierta medida todos los días.

El régimen de ejercicio ideal incluye una combinación de ejercicios para soportar peso, estiramiento y actividad aeróbica al menos tres días por semana. Los ejemplos incluyen caminar, nadar, andar en bicicleta y yoga. Considere hacer ejercicios con un compañero o unirse a una clase de bienestar diseñada para adultos mayores. El programa SilverSneakers ([www.silversneakers.com/](http://www.silversneakers.com/)) es un programa de ejercicios nacional apoyado por Medicare que puede ayudarle a comenzar. Simplemente recuerde... ¡nunca es demasiado tarde para comenzar a moverse! ■



## Programas y Recursos

**Hospital for Special Surgery ofrece una variedad de clases de ejercicios para el bienestar diseñados para ayudarle a ganar resistencia, fortaleza y flexibilidad. También se ofrecen programas de meditación, relajación y bienestar general.**

**Mejor equilibrio para adultos mayores:** Ejercicios únicos seleccionados para personas que les gustaría aumentar el control del equilibrio y disminuir el riesgo de caídas.

**Yoga terapéutico:** El movimiento lento, físicamente controlado del yoga puede proporcionar alivio al dolor, relajar músculos tensionados, calmar articulaciones dolorosas y ayudar a desarrollar la fortaleza.

**Pilates:** Una serie de movimientos específicos diseñados para fortalecer los poderosos músculos del abdomen, la espalda y la cintura.

**Yogalates:** Una forma popular de ejercicio que combina lo mejor del yoga y Pilates.

**T'ai Chi Chih®:** Movimientos simples, rítmicos que proporcionan beneficios como mejorar el equilibrio, la fortaleza, flexibilidad y mantenimiento de la masa ósea.

**Danza para la aptitud física y la diversión:** Los estudios han demostrado que la danza mantiene la aptitud física cardiovascular, mejora el bienestar emocional, fortalece los huesos que soportan peso y demora la pérdida de masa ósea.

Para obtener más información sobre el cronograma, ubicación y costo de estas clases, visite [www.hss.edu/pped](http://www.hss.edu/pped) o llame al 212.606.1613. Puede encontrar programas y ofertas adicionales si visita [www.hss.edu/pped](http://www.hss.edu/pped).

**Centro de Cuidados Integrales (ICC):** El ICC, ubicado en mid-Manhattan y afiliado a Hospital for Special Surgery, ofrece servicios de atención alternativa que incluye Pilates, acupuntura, terapia de masajes, medicina quiropráctica y manejo del dolor. Visite [www.hss.edu/icc](http://www.hss.edu/icc) para obtener más información o llame al 212.224.7900.

### Otros recursos:

- El programa SilverSneaker: [www.silversneakers.com](http://www.silversneakers.com)
- The North American Menopause Society (Sociedad de Menopausia de América del Norte): [www.menopause.org](http://www.menopause.org)
- Choose My Plate (Elijo Mi Plato): [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- Let's Move (A Moverse): [www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov/physicalactivity/index.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html)

### Seminarios web en línea:

Consulte nuestros seminarios web gratuitos de HSS en [www.hss.edu/pped-webinars](http://www.hss.edu/pped-webinars).

Además, se puede acceder a todos los seminarios web como podcasts en

[www.hss.edu/podcasts](http://www.hss.edu/podcasts). Los temas incluyen:

- 4to Seminario Anual de Educación de Salud Ósea. Huesos saludables: Desarróllelos para toda la vida
- Programas de salud de los corredores y entrenamiento para maratón
- Homenaje a los héroes del lupus
- Cuidado del lupus: Pasado, presente y futuro
- Avances en la investigación del lupus: Foco en el tratamiento
- Cuidadores familiares y el equipo de atención médica: Una asociación desafiante
- Osteoartritis: Las opciones actuales para el manejo de la osteoartritis

*También está disponible para los pacientes un breve extracto de video sobre "Meditación para el manejo del dolor" a través de nuestra lista de reproducción en YouTube.*

### Datos Básicos de HealthConnection

Esta publicación recurrente es un cómodo boletín de educación de salud de 1 página en línea diseñada para proporcionar al público información de salud músculoesquelética y general rápida, actual, precisa. Visite [www.hss.edu/ppedfastfacts](http://www.hss.edu/ppedfastfacts).



# HOSPITAL FOR SPECIAL SURGERY

## WHERE THE WORLD COMES TO GET BACK IN THE GAME

### Asuntos Académicos y de Educación de HSS

Programas de promoción  
de la salud osteomuscular

[www.hss.edu](http://www.hss.edu)

### Enlace Salud HSS

Para obtener más información,  
visite [www.hss.edu](http://www.hss.edu). Para  
concertar una cita, llame al  
Servicio de Derivación Médica  
al 800.796.0486.

Departamento de Educación  
al Público y al Paciente  
212.606.1057  
[www.hss.edu/pped](http://www.hss.edu/pped)

División de Investigación  
212.774.7123  
[www.hss.edu/research](http://www.hss.edu/research)  
[www.hss.edu/clinical-trials](http://www.hss.edu/clinical-trials)



**2012 National Health  
Information Bronze Award**  
Boletines HealthConnection  
Números: Prevención y Manejo  
de Osteoartritis 2011

**2013 National Health  
Information Merit Award**  
Boletín HealthConnection  
Diciembre 2012  
Número: Salud Ósea

**2014 National Health  
Information Bronze Award**  
Boletín HealthConnection  
Invierno 2014  
Número: Envejecer bien

### Otras ubicaciones

**HSS Stamford Outpatient Center**  
(apertura a comienzos de 2015)  
Chelsea Piers  
1 Blachley Road  
Stamford, CT 06902

**HSS Greenwich**  
(hasta febrero de 2015)  
143 Sound Beach Ave  
Old Greenwich, CT 06870  
Tel: 203.409.3000

**Integrative Care Center**  
635 Madison Avenue, 5th Floor  
New York, NY 10022  
Tel: 212.224.7900

**HSS Long Island Outpatient Center**  
333 Earle Ovington Boulevard,  
Suite 106  
Uniondale, NY 11553  
Tel: 516.222.8881

**HSS Paramus Outpatient Center**  
140 East Ridgewood Avenue  
Paramus, NJ 07652  
Tel: 201.599.8000

**HSS Queens Outpatient Center**  
176-60 Union Turnpike, Suite 190  
Fresh Meadows, NY 11360  
Tel: 718.591.7090

**HSS Spine & Sport**  
600 Heritage Drive, Suite 110  
Jupiter, FL 33458  
Tel: 561.253.8737

**HSS Sports Rehabilitation  
at IMG Academy**  
5500 34th Street West  
Bradenton, FL 34210  
Tel: 941.749.8760

Se aceptan la mayoría de los  
principales planes de seguro.

Regístrese para recibir nuestro  
boletín electrónico en [HSS.edu](http://HSS.edu)  
[www.hss.edu/registration](http://www.hss.edu/registration)

**Encuentre a Hospital for  
Special Surgery en la web  
en [www.hss.edu](http://www.hss.edu)**

Síganos en:



### Informe de beneficios a la comunidad Inversión en Nuestra Comunidad – Informe 2013

El Informe de Beneficios a la  
Comunidad de HSS proporciona  
información acerca de las  
contribuciones del Hospital a la  
comunidad en las áreas de  
programas y servicios a la  
comunidad, investigación y  
educación de profesionales de la  
salud. Visite [www.hss.edu/  
community](http://www.hss.edu/community) para más información  
y para descargar una copia del  
Informe de Beneficios a la  
Comunidad 2013 y el plan  
de Servicio Comunitario del  
HSS 2014-2016.



Asuntos Académicos y de Educación del Departamento de Educación al Público y al Paciente proporciona información a los pacientes y al público en general mediante una diversidad de programas de educación para la salud. Los profesionales proporcionan información práctica para ayudar a prevenir o manejar trastornos ortopédicos y reumatológicos. Los programas se llevan a cabo en el hospital como también en la comunidad. El departamento está dedicado a proporcionar la educación hoy, para que todos puedan tener un mañana más saludable.

**Laura Robbins, DSW**  
Vicepresidente Senior  
Asuntos Académicos y  
de Educación  
Científica Asociada,  
División de Investigación  
Oficial Institucional Designado,  
GME

**Edward C. Jones, MD, MA**  
Cirujano Ortopedista  
Tratante Adjunto  
Editor médico

**Escritor colaborador:**  
Rosie Foster, MA

**Vilma Briones, MA**  
Coordinadora Senior  
del Programa

**Marcia Ennis**  
Directora, Publicaciones y  
Comunicaciones Educativas

**Sandra Goldsmith, MA, MS, RD**  
Directora, Educación al Público  
y al Paciente

**Robyn Wiesel, CHES**  
Gerente,  
Educación al Público  
y al Paciente

**Diseño:** Tracie Haner Valentino

HealthConnection es publicado por Asuntos Académicos y de Educación del Hospital for Special Surgery como un servicio a los pacientes y al público en general. Para obtener información adicional respecto del material contenido en este boletín o por consultas sobre cómo obtener copias adicionales, comuníquese con:

Departamento de Educación al Público  
y al Paciente Asuntos Académicos  
y de Educación  
tel: 212.606.1057 | fax: 212.734.3833  
[pped@hss.edu](mailto:pped@hss.edu)

Todos los derechos reservados.  
©2014 Hospital for Special Surgery

Impreso en papel reciclado