TU FISIO TE MUEVE

CHECKLIST GRATUITO · PARA IMPRIMIR

13 errores que empeoran tu osteoporosis sin darte cuenta

Cosas normales del día a día que te restan hueso, y qué hacer en su lugar.



Aleix Gusart Trujillo
Fisioterapeuta especialista en osteoporosis

CÓMO SE USA

Marca lo que estés haciendo hoy. Sin culpa.

Ninguno de estos errores lo comete nadie por dejadez. Se cometen porque **nadie te ha explicado nunca lo contrario**, y varios de ellos te los ha recomendado alguien con bata.

Lee los 13 puntos y marca los que estés cometiendo **ahora mismo**. Después ordénalos de más fácil a más difícil de cambiar y empieza por **uno** esta semana. Solo uno. Cuando lo tengas dominado, vas a por el siguiente.

> **Las mujeres que mejoran su densitometría son las que cambian un hábito cada vez durante meses. No las que lo intentan todo a la vez y lo dejan en quince días.**

EN PANTALLA O EN PAPEL

Si lo lees en el móvil o el ordenador, puedes ir marcando las casillas y se te quedan guardadas al volver. Si lo imprimes, márcalo a bolígrafo: dentro de cuatro semanas lo repasas con otro color y ves tu progreso de un vistazo.

MIENTRAS LO LEES · GRATIS

Entra en **la comunidad de Las Valientes** en WhatsApp: cada semana, un directo gratuito con Aleix y una alumna invitada, y las dudas que más se repiten, respondidas.

Entrar gratis →

BLOQUE A · CÓMO MUEVES TU COLUMNA

Los tres gestos que más vértebras rompen

Las fracturas vertebrales por osteoporosis casi nunca vienen de un golpe. Aparecen sobre un hueso ya debilitado, y el gesto que más las precipita en el día a día es **flexionar la columna hacia delante**, muchas veces, durante años. Y son silenciosas: la mayoría se descubren tiempo después, cuando la mujer ya ha perdido altura.

☐

Error 01

Hago abdominales clásicos: sit-ups, crunches, «tocar los pies»

POR QUÉ TE RESTA HUESO

Flexionar la columna contra resistencia, repetidamente, carga las vértebras dorsales y lumbares justo en el ángulo donde son **más vulnerables a la fractura por compresión**. Es el ejercicio más repetido de los gimnasios y el peor para ti.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Trabaja el abdomen **sin doblar la columna**: plancha frontal, plancha lateral, *bird-dog* (a cuatro patas, brazo y pierna contrarios), y sentadillas. Todos activan el abdomen manteniendo la espalda neutra.

☐

Error 02

Cuando cojo algo del suelo o me ato los zapatos, me doblo desde la cintura

POR QUÉ TE RESTA HUESO

Misma mecánica que el error anterior, pero **veinte veces al día** y sin que lo notes: la lavadora, el zapato, la bolsa, el nieto. Es el estímulo de fractura más silencioso que existe.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Baja con **caderas y rodillas**, no con la cintura. Espalda recta, culo atrás, como una sentadilla. Cuesta dos semanas automatizarlo y luego lo haces sin pensar. Truco: pon una nota en la lavadora durante esas dos semanas.

Error 03

Hago yoga o pilates sin que nadie sepa que tengo osteoporosis

POR QUÉ TE RESTA HUESO

El yoga y el pilates **bien adaptados son excelentes**. El problema son posturas concretas: las flexiones profundas hacia delante mantenidas, los *roll-ups* con la columna enrollada y los giros bruscos de tronco. Con osteoporosis, esas te están desgastando, no fortaleciendo.

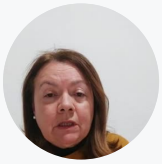
QUÉ HACER EN SU LUGAR

Díselo a tu profesora esta misma semana y pídele que **te adapte las flexiones de columna y los giros**. Una buena profesional lo agradecerá. Si no puede o no sabe, busca clases específicas para osteoporosis o cámbialo por entrenamiento de fuerza adaptado.

BLOQUE B · QUÉ ESTÍMULO LE DAS AL HUESO

Moverse mucho no es lo mismo que cargar

Tu hueso es un tejido vivo que **solo fabrica cuando recibe una orden**. Y esa orden es la carga: peso, gravedad, impacto controlado. Sin carga suficiente, da igual cuánto te muevas o cuánto calcio comas.



«En esos tres años hice más ejercicio que nunca y caminé más que en mi vida, así que no me esperaba el segundo diagnóstico.»

Amparo

Alumna del programa · hacía más ejercicio que nunca y aun así empeoró

Error 04

Hago aquagym o natación como única actividad física

POR QUÉ TE RESTA HUESO

El agua es maravillosa para las articulaciones, el dolor y el corazón, y si vienes de estar parada es una buena puerta de entrada. Pero tu cuerpo se adapta pronto a ella, y el hueso solo responde a una carga **por encima de la que ya soporta**. Como única actividad, se queda corta para seguir construyendo.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Mantén la piscina si te gusta, pero **como complemento**. Suma al menos **dos sesiones semanales en seco con carga**: sentadillas, subir escaleras, peso en las manos. Eso es lo que le habla a tu hueso.

Error 05

«Camino mucho, con eso ya hago ejercicio»

POR QUÉ TE RESTA HUESO

Caminar es una base estupenda para el corazón, la cabeza y el peso. Pero **tu cuerpo ya está adaptado a caminar**: no hay estímulo nuevo, y sin estímulo nuevo el hueso no fabrica. Es la recomendación más repetida en consulta y la que más mujeres deja estancadas.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Sigue caminando **y añádele carga progresiva**: sentadillas, peso en las manos, subir escaleras. Caminar sin sumar fuerza es regar una planta sin echarle nunca abono.

Error 06

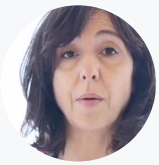
Voy al gimnasio por mi cuenta y hago fuerza «a mi manera»

POR QUÉ TE RESTA HUESO

Aquí no es que no hagas nada: es que **puedes lesionarte**. Las máquinas de un gimnasio estándar no están pensadas para una columna con osteoporosis, y muchos entrenadores no han visto nunca una densitometría. Resultado habitual: dolor, susto y abandono.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Fuerza sí, siempre —pero **pautada por alguien que entienda tu hueso** y progresando de menos a más. El orden correcto es: técnica primero, carga después. Nunca al revés.



«Me había apuntado a un gimnasio con entrenador personal y ya me había lesionado las rodillas. Aleix me dio instrucciones de cómo adaptar los ejercicios y las rodillas han dejado de dolerme.»

Miki

Alumna del programa



«Progresas poco a poco sin miedo a romperte porque Aleix te acompaña controlando que hagas bien el ejercicio.»

Teresa

75 años, 25 conviviendo con la osteoporosis



«De ser la clásica que no cogía ni un peso —todo me lo hacía mi marido— he pasado a hacer hasta 4 kilos en cada brazo.»

Bego

Alumna del programa · así se ve una progresión bien hecha

BLOQUE C · LO QUE COMES Y LO QUE TOMAS

El material de construcción

Tu hueso es, en volumen, **más o menos mitad mineral y mitad matriz de colágeno**. Casi toda la atención se la lleva el mineral, y por eso muchas mujeres van sobradas de calcio y cortas de lo que de verdad les falta.

☐ Error 07

Tomo calcio en suplemento y creo que con eso ya está cubierto

POR QUÉ TE RESTA HUESO

Es el atajo que más años hace perder: «tome calcio y ya». Pero **el calcio es el material, no la orden de construir**. Sin carga sobre el hueso y sin proteína suficiente, ese calcio no se deposita donde hace falta. Y un hueso con mucho mineral y poca proteína se rompe igual.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

El calcio, de la comida (no en suplemento): lácteos si te sientan bien, sardinillas con espina, almendras, sésamo, legumbres, verduras de hoja verde. Lo que sí tiene sentido suplementar, ajustado a tu analítica: **vitamina D3, K2 (MK-7) y magnesio**. Cualquier suplemento, coméntalo con tu médico.

☐ Error 08

Llevo años desayunando solo café con tostada

POR QUÉ TE RESTA HUESO

Un desayuno sin proteína desperdicia la primera ventana del día. A partir de los 50 aprovechas peor la proteína de cada comida, así que necesitas **repartirla en 3-4 tomas** en vez de concentrarla toda en la cena.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Súmale proteína al desayuno. Cuatro opciones sencillas:

- Dos huevos + un yogur natural entero
- Tostada con queso fresco y jamón
- Yogur natural con frutos secos y semillas
- Tortilla de dos claras y un huevo entero

Objetivo orientativo del día: **1,2-1,4 g de proteína por kilo de peso**. Para 60 kg, entre 72 y 84 gramos.

☐ **Error 09**

Tomo vitamina D «por si acaso», sin saber mis niveles

POR QUÉ TE RESTA HUESO

Con la vitamina D baja no absorbes bien el calcio aunque te lo comas. Y a ciegas no sabes si te falta o te sobra: es de las pocas cosas donde **el dato cambia la dosis**.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Pide a tu médico la **25-OH-vitamina D** en la próxima analítica. Con el resultado en la mano, que él te ajuste la dosis. La vitamina K2 (MK-7) suele acompañarla: participa en las proteínas que fijan el calcio en el hueso.

☐ **Error 10**

Acompaño todas las comidas con café o té

POR QUÉ TE RESTA HUESO

Los taninos del té **reducen la absorción del hierro** de esa comida, y el exceso de cafeína hace que pierdas algo más de calcio por la orina. No es dramático, pero si es en cada comida y durante años, suma.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

No hace falta dejarlo. Solo **separarlo**: el café, entre comidas mejor que encima de la comida. Y si tomas hierro o suplementos, con más razón.

NO LO HAGAS SOLA

Las mujeres que cuentan aquí su caso empezaron igual que tú. Cada semana una de ellas lo explica en directo, gratis, en **la comunidad de Las Valientes**.

Entrar gratis →

BLOQUE D · DESCANSO, ENTORNO Y SEGUIMIENTO

Lo que pasa cuando no estás entrenando

☐ Error 11

Me acuesto pasada la medianoche habitualmente

POR QUÉ TE RESTA HUESO

El estímulo lo das entrenando, pero **la obra la hace tu cuerpo después**, y descansando es cuando mejor trabaja. Dormir poco y mal durante años se paga en hueso y en músculo.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Ponte una alarma **para acostarte**, no solo para levantarte. Objetivo: estar dormida antes de las 23:30. Si te cuesta conciliar, el **magnesio** por la noche suele ayudar (coméntalo con tu médico si tomas otra medicación).

☐ Error 12

Tropiezo o me caigo de vez en cuando y «no le doy importancia»

POR QUÉ TE PERJUDICA

La caída es la causa directa de la mayoría de fracturas de cadera. **Cada tropiezo es un aviso**, no una anécdota. Y la fractura de cadera es la que de verdad cambia una vida.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Tres frentes, esta semana:

- **Equilibrio a diario:** 30 segundos a una pierna, dos veces por lado, agarrada a la encimera si hace falta.
- **Revisa la casa:** alfombras sueltas, cables, ducha sin antideslizante, luz de noche en el pasillo.
- **Calzado:** suela firme y sujeción. Fuera las pantuflas sueltas por casa.

Si te caes **dos o más veces al año —o una sola vez y te haces daño—**, pídele a tu médico una valoración del riesgo de caídas.

Error 13

No llevo ningún registro de mis números

POR QUÉ TE PERJUDICA

Lo que no se mide no se puede mejorar. Y sin registro no distingues «me parece que estoy igual» de «he subido 3 kilos en sentadilla en dos meses». La sensación engaña; el cuaderno no.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Abre un **cuaderno de papel** —papel, no una app que abandonarás— y escribe en la primera página: *«Diario de mis huesos. Empezado el ___ de ___».* Y anota:

- Tus T-scores y la fecha de cada densitometría
- Peso y repeticiones de tus ejercicios principales
- Proteína aproximada del día
- La hora a la que te acostaste
- Cómo te encuentras del 1 al 10, cada lunes

TU RESULTADO

¿Cuántos has marcado?

0/13

Ve marcando las casillas de arriba y aquí te digo por dónde empezar.

Y si has marcado muchos, escúchame bien: **no es por dónde empiezas, es que empieces**. Yo he visto llegar mujeres con los trece marcados y mejorar su densitometría. También he visto a mujeres con dos marcados no mover nada en un año porque no cambiaron ninguno.



«Un antes dominado por el dolor constante, una gran sensación de fragilidad… y el temor ante un futuro que se presentaba muy negro. Ahora, una sensación interna de fuerza, seguridad y confianza.»

Rita

Cuatro fracturas vertebrales y un T-score de −3 al empezar

Ver el vídeo de Isabel: youtube.com/shorts/hhsX5IevNyA

TU PLAN

Los próximos 30 días, sin agobios

SEMANA 1

Repasa el checklist entero y marca lo que haces hoy. Elige **el más fácil** de corregir y cámbialo. Solo ese.

SEMANA 2

Mantén el cambio de la semana 1 y **suma uno más**. Si el primero aún no está automatizado, no sumes: consolida.

SEMANA 3

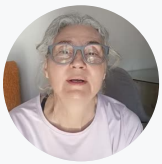
Mantén los dos y añade **un tercero**. A estas alturas el primero ya lo haces sin pensar.

SEMANA 4

Vuelve a marcar el checklist **con otro color**. Compara con la primera vez: ahí está tu progreso, en negro sobre blanco.

TRES CAMBIOS EN UN MES

Parece poco. Son **36 hábitos al año** si mantienes el ritmo. Prácticamente todas las mujeres que hemos visto mejorar su densitometría lo hicieron así.



«Ojalá alguien me lo hubiera recomendado hace años para prevenir. Pero nunca es tarde.»

Paloma

66 años, con varias patologías de columna cuando empezó

Ver el vídeo de Teresa: youtube.com/shorts/WJMaO423kv8

SIGUIENTE PASO · GRATIS

Ya sabes lo que hay que dejar de hacer. Te falta lo que hay que empezar a hacer.

Quitar errores frena la pérdida. Para **construir** hueso hace falta lo otro: el estímulo correcto, con la técnica correcta y progresando.

Eso lo compartimos cada semana, gratis, en **la comunidad de Las Valientes**: un grupo de WhatsApp de mujeres que están exactamente donde estás tú.

- Cada semana, un directo gratuito con Aleix y una alumna invitada
- Las dudas que más se repiten, respondidas por el equipo
- Es donde avisamos primero cuando abrimos plazas del programa Vence Tu Osteoporosis
- Sin compromiso y te sales cuando quieras

Entrar en la comunidad de Las Valientes →

https://sndflw.com/i/azv0WoNtfye7NWuyfJ31

TU FISIO TE MUEVE

Tu Fisio Te Mueve · Aleix Gusart Trujillo, fisioterapeuta especialista en osteoporosis · info@tufisiotemueve.com

Este checklist es **información formativa** y no sustituye el criterio de tu médico. No modifiques ningún tratamiento prescrito sin hablarlo antes con él.

Los testimonios son de alumnas reales del programa, publicados con su consentimiento y usados aquí solo con su nombre de pila. Los resultados de cada mujer dependen de su punto de partida y de su constancia.

© 2026 Tu Fisio Te Mueve. Puedes compartir este checklist entero y gratis con quien quieras.