



UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FISIOTERAPIA

**EFICACIA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN MUJERES  
POSTMENOPÁUSICAS CON RIESGO DE OSTEOPOROSIS**

Ángel Tomás Aguirre Chipre  
José Ángel Cira Márquez  
Ana Isabella Luque Tovar

Lcdo. Ft. Aixa Margarita Prato Urdaneta  
Abril 2025

**RESUMEN**

El entrenamiento de fuerza es una intervención clave para mejorar la salud ósea y funcional en mujeres postmenopáusicas con riesgo de osteoporosis, una condición caracterizada por la disminución de la densidad mineral ósea (DMO) y un mayor riesgo de fracturas. Este estudio tuvo como objetivo analizar la eficacia del entrenamiento de fuerza en esta población mediante una revisión sistemática de artículos publicados entre 2019 y 2022, seleccionados de bases de datos como PubMed, Elsevier, Science Direct y Google Académico. Inicialmente se identificaron 24 artículos, de los cuales se seleccionaron 7 que cumplieron con los criterios de inclusión, como enfoque en osteoporosis, postmenopausia y entrenamiento de fuerza. Los resultados demostraron que el 66.7% de los protocolos evaluados lograron incrementar o mantener la DMO, con mejoras significativas en la fuerza muscular (15-29%) y reducciones en el riesgo de caídas (hasta un 25%). Los estudios destacaron la importancia de la intensidad del ejercicio ( $>70\% 1RM$ ) y la incorporación de componentes de equilibrio para optimizar los beneficios. Se concluyó que el entrenamiento de fuerza es una herramienta efectiva para mejorar la salud ósea y la calidad de vida en mujeres postmenopáusicas, recomendándose su inclusión en programas de tratamiento multidisciplinarios.

**Palabras clave:** Densidad mineral ósea, Entrenamiento de fuerza, Fisioterapia, Osteoporosis, Postmenopausia