



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