

**Henry Humberto León Ariza. MD. Ph.D.**

Licenciado en Educación Física

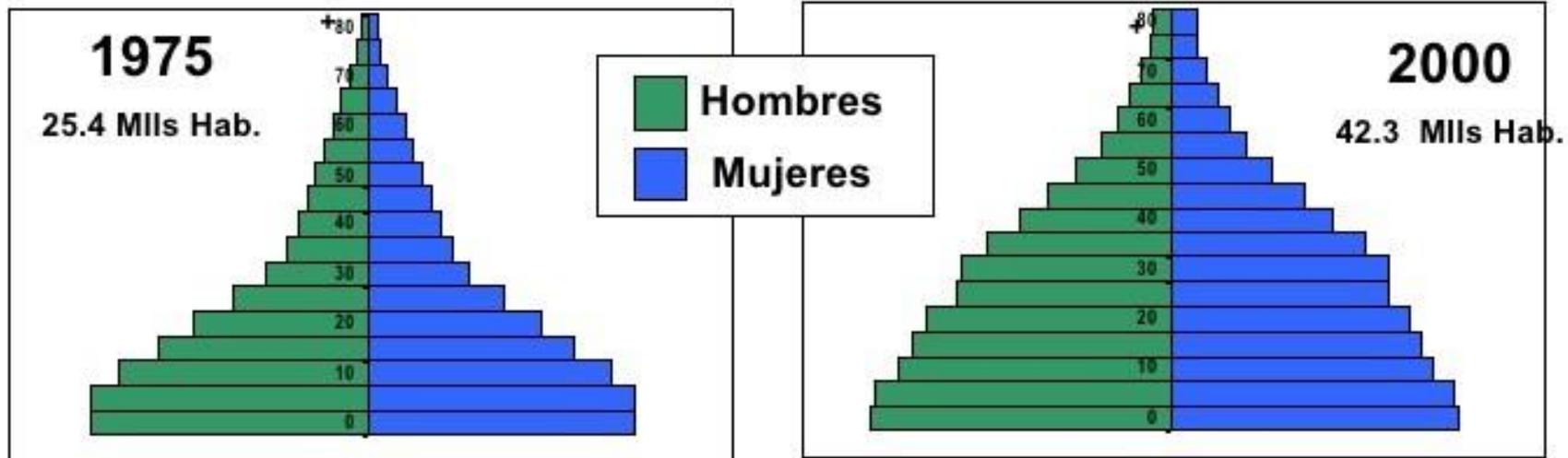
Médico Cirujano

Doctor en Biociencias

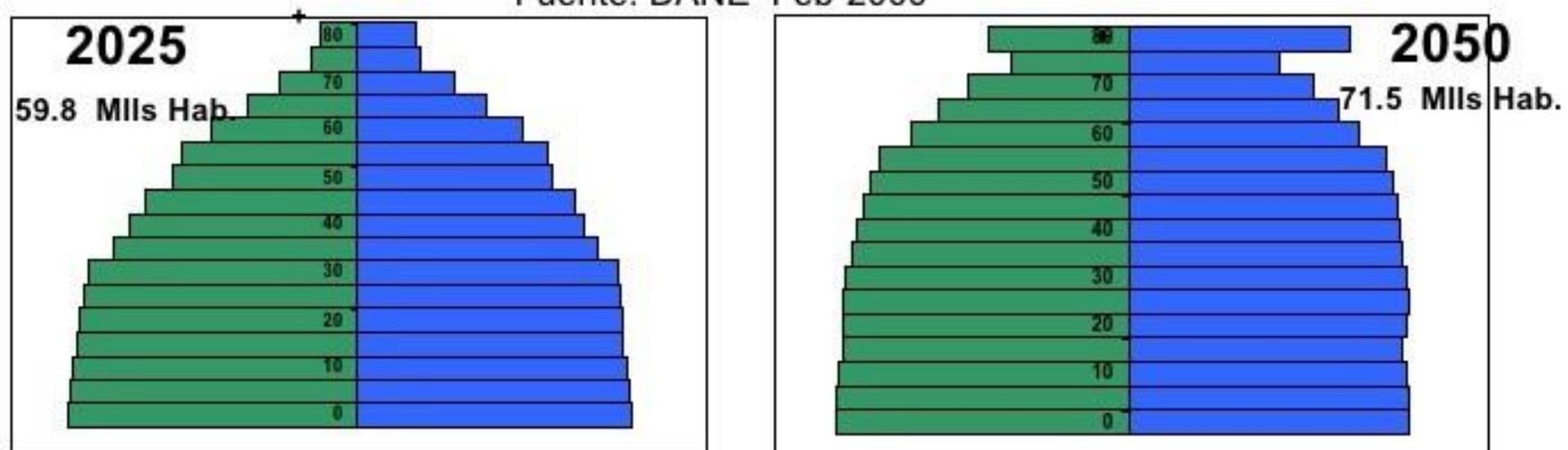


# Prevención y manejo de enfermedades osteo-articulares a través de la actividad física

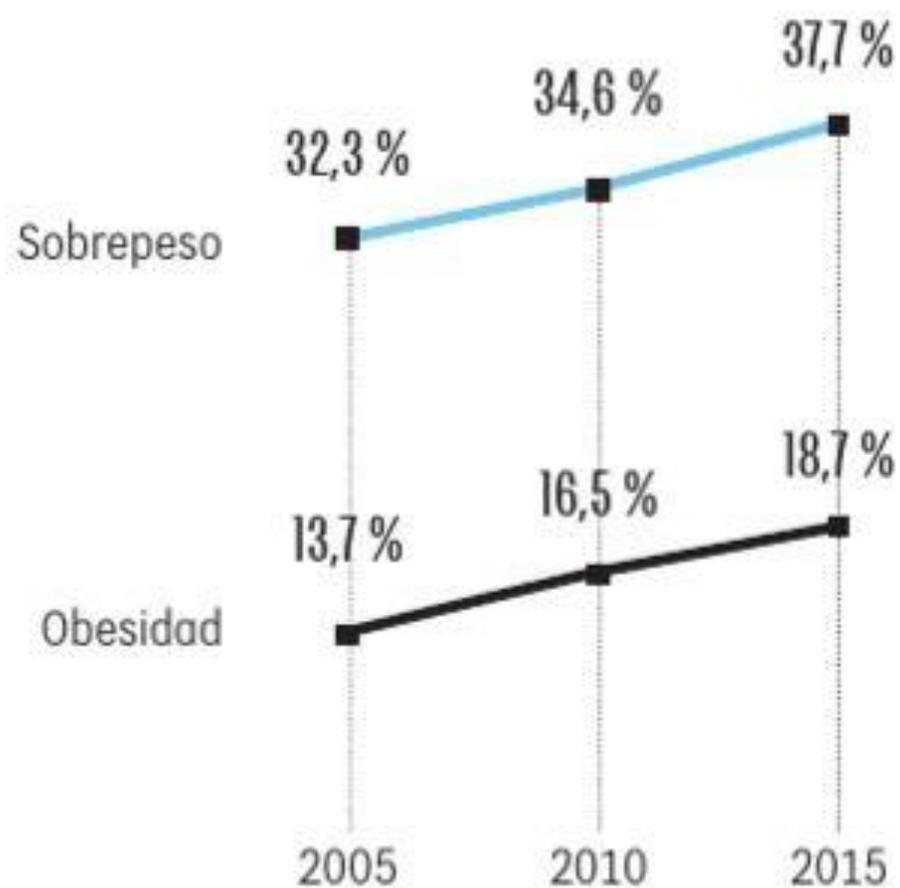
# COLOMBIA PIRAMÍDE POBLACIONAL



Fuente: DANE Feb-2000



## Índice de masa corporal por encima de



25

Sobrepeso

37,2 %



38,3 %



30

Obesidad

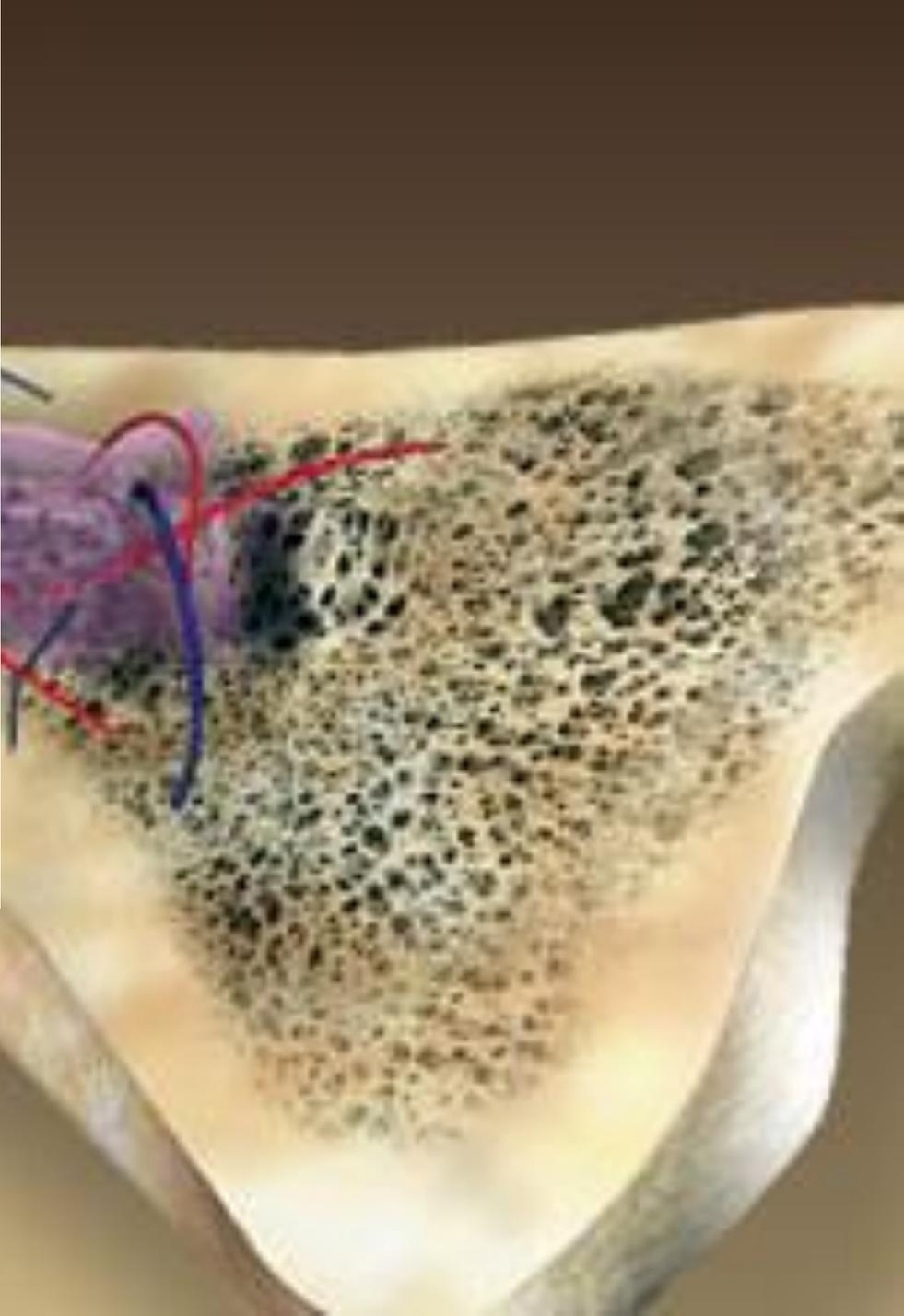
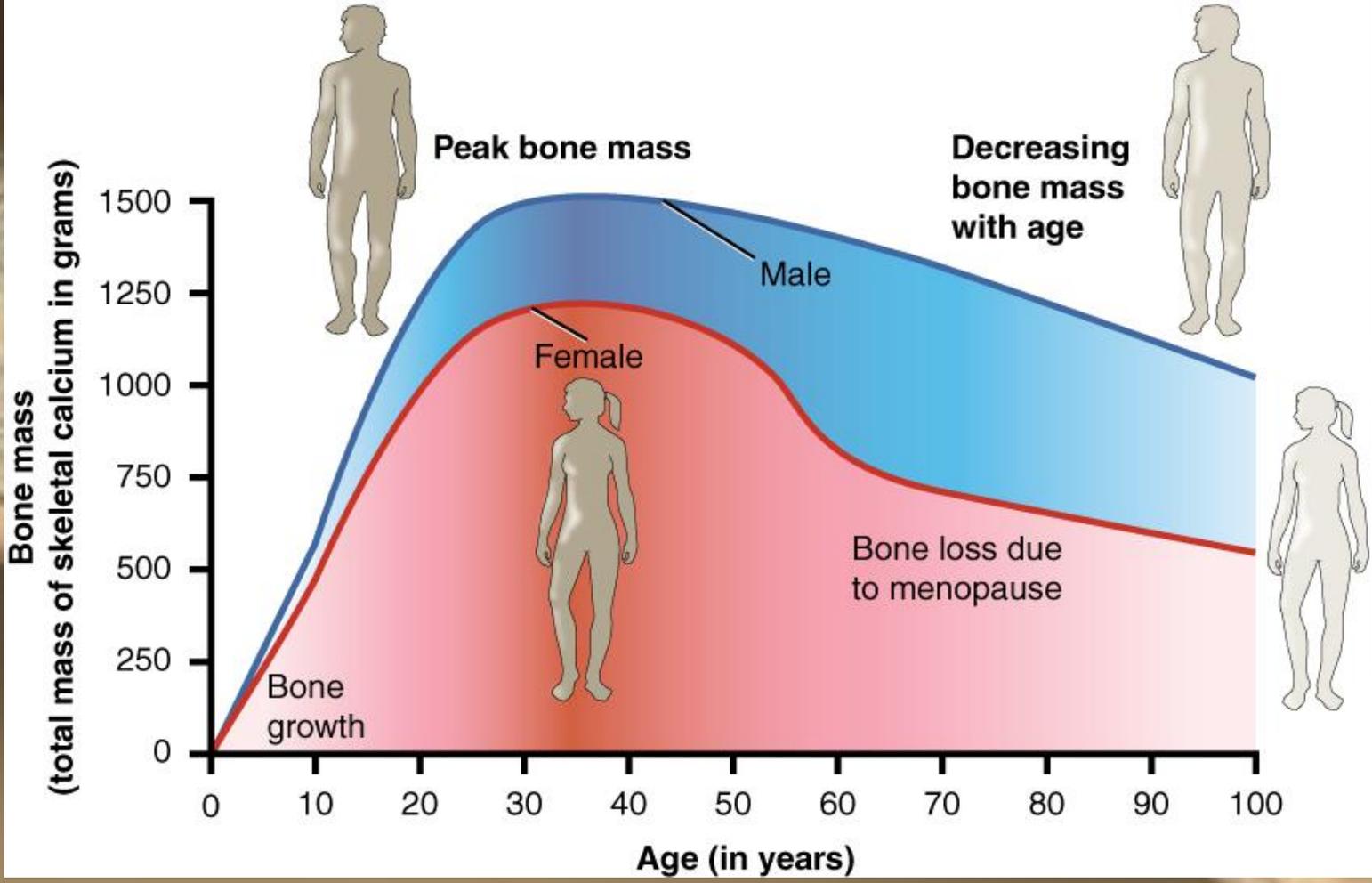
22,4 %



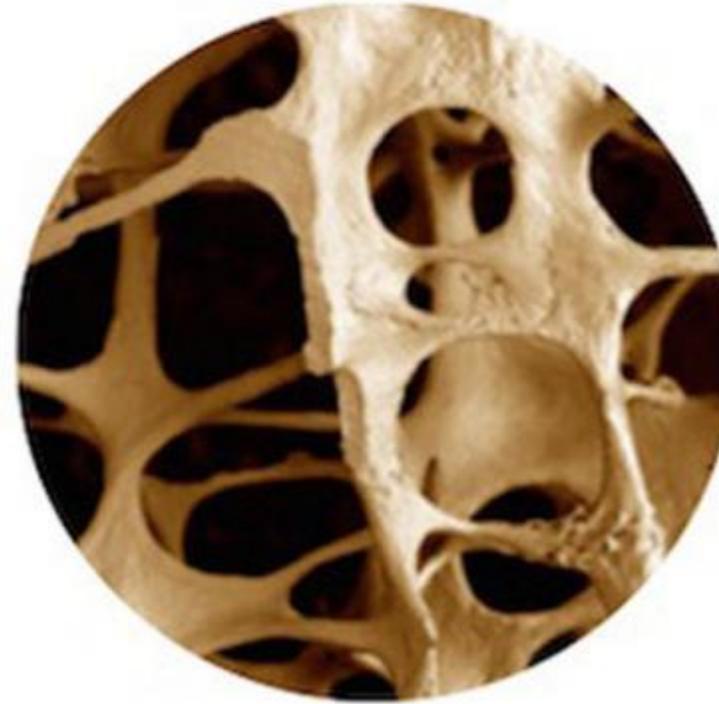
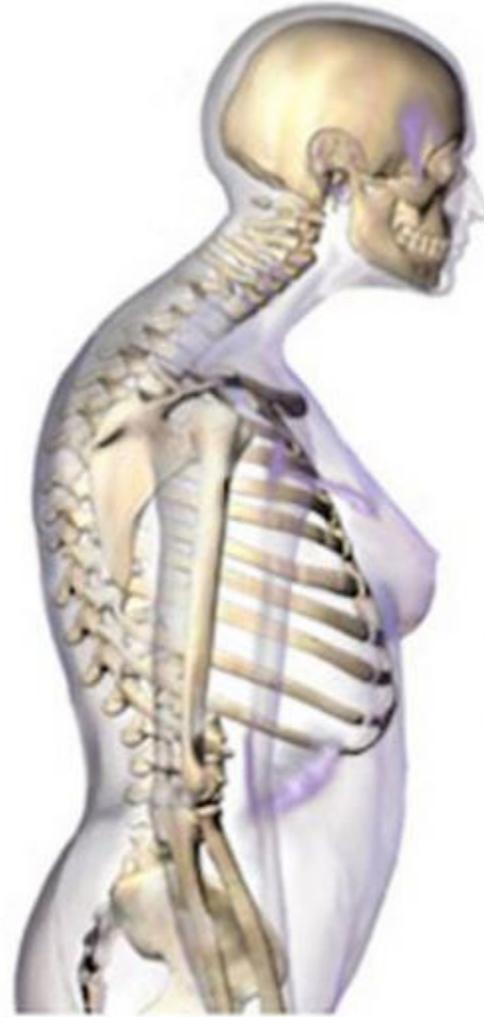
14,4 %



Fuentes: Encuesta Nacional de Situación Nutricional 2015, Atlas de la Federación Internacional de la diabetes, Mapa del Observatorio Mundial de la Salud, redacción Salud. / Infografía ETCE



# Osteoporosis



SUZANNE ANDREWS

FUNCTIONAL FITNESS®

# BONE BUILDER

3 FITNESS LEVELS

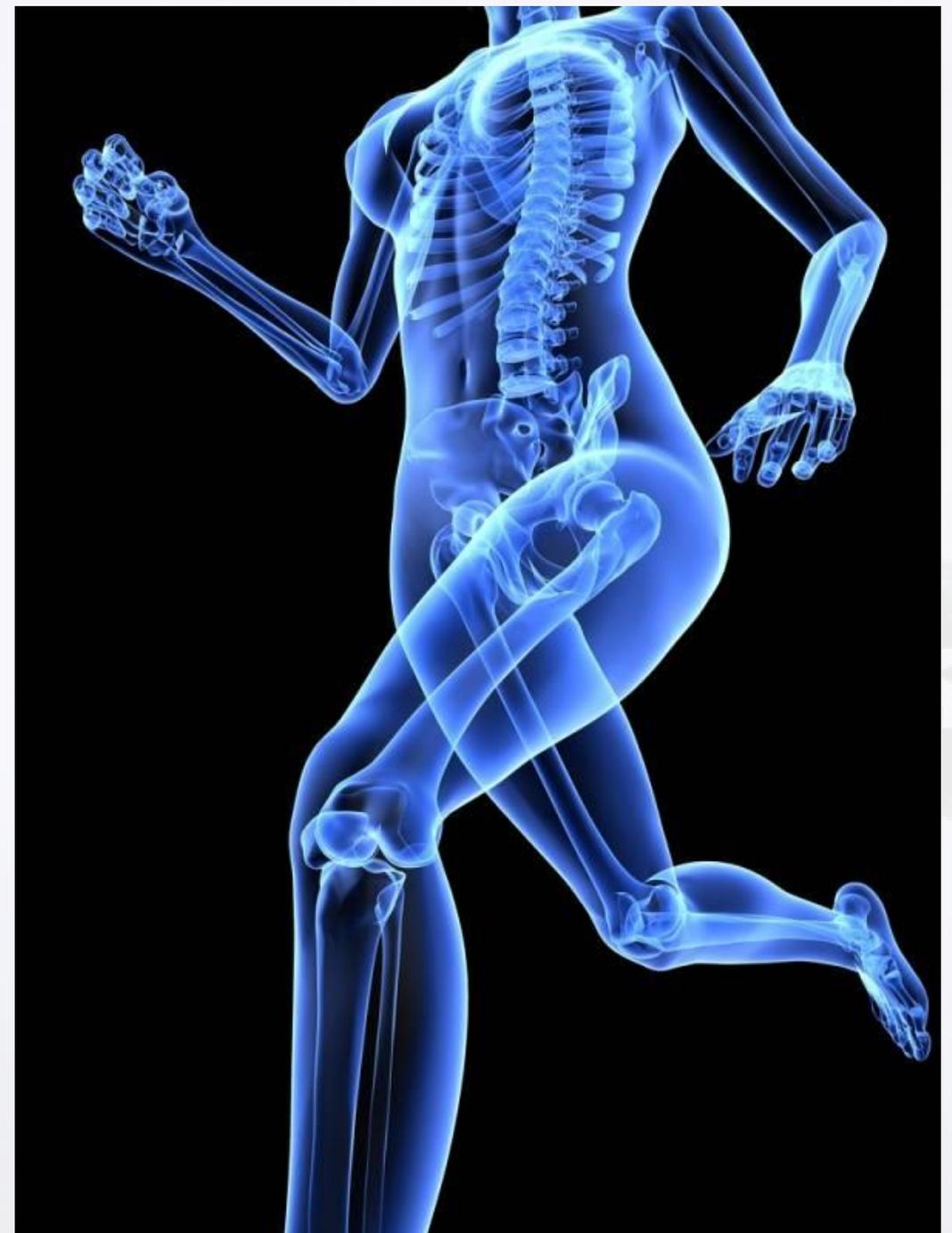


BONE BUILDER

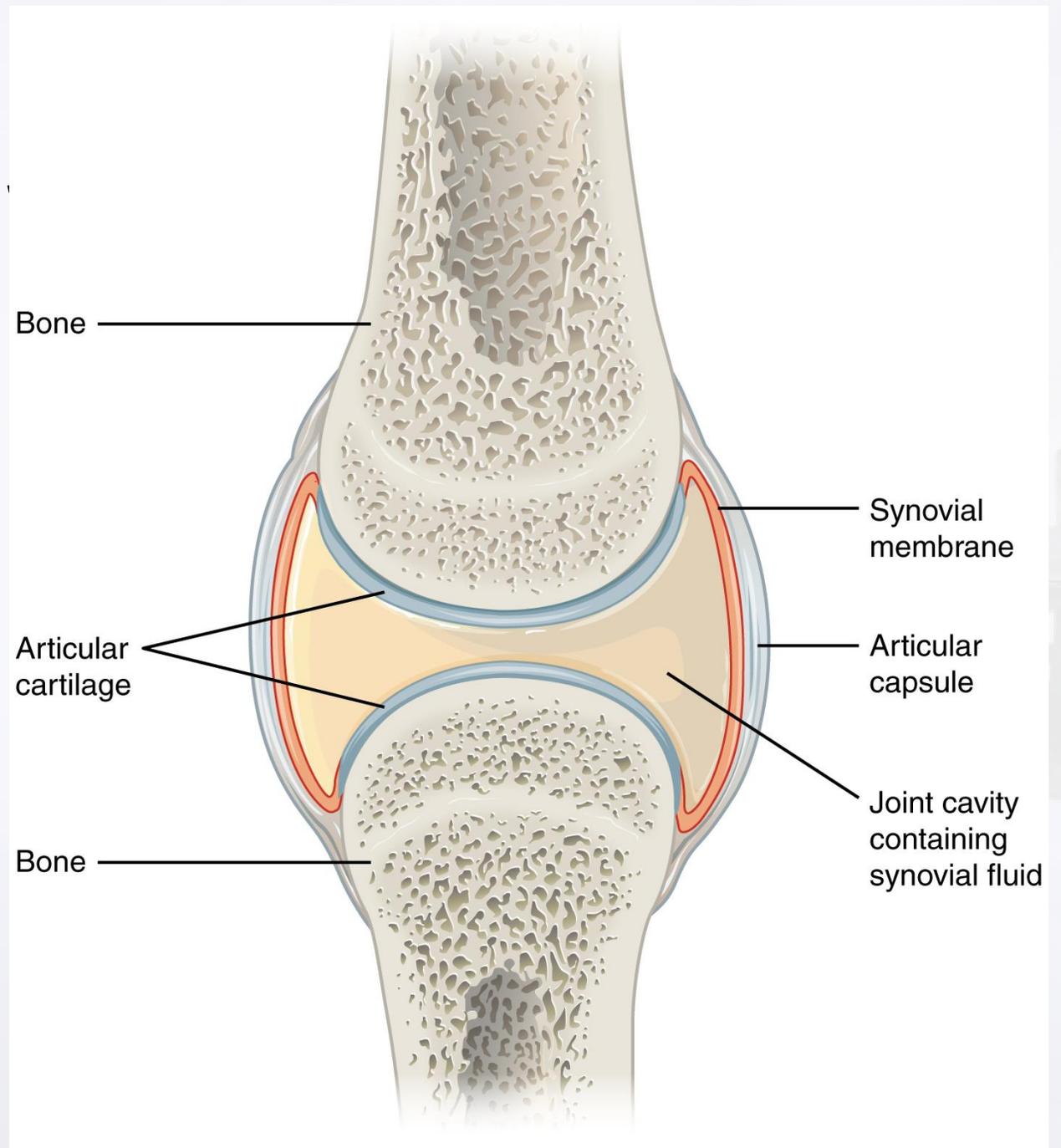
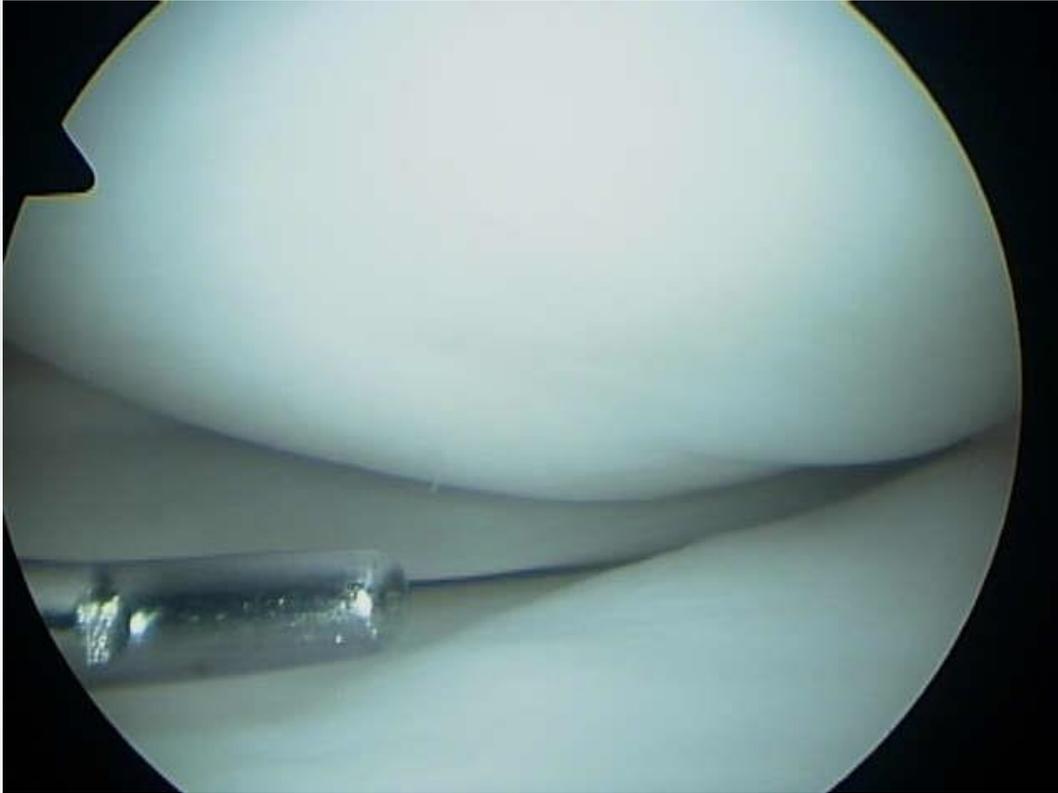


STRONGER BONES, STRONGER BALANCE!

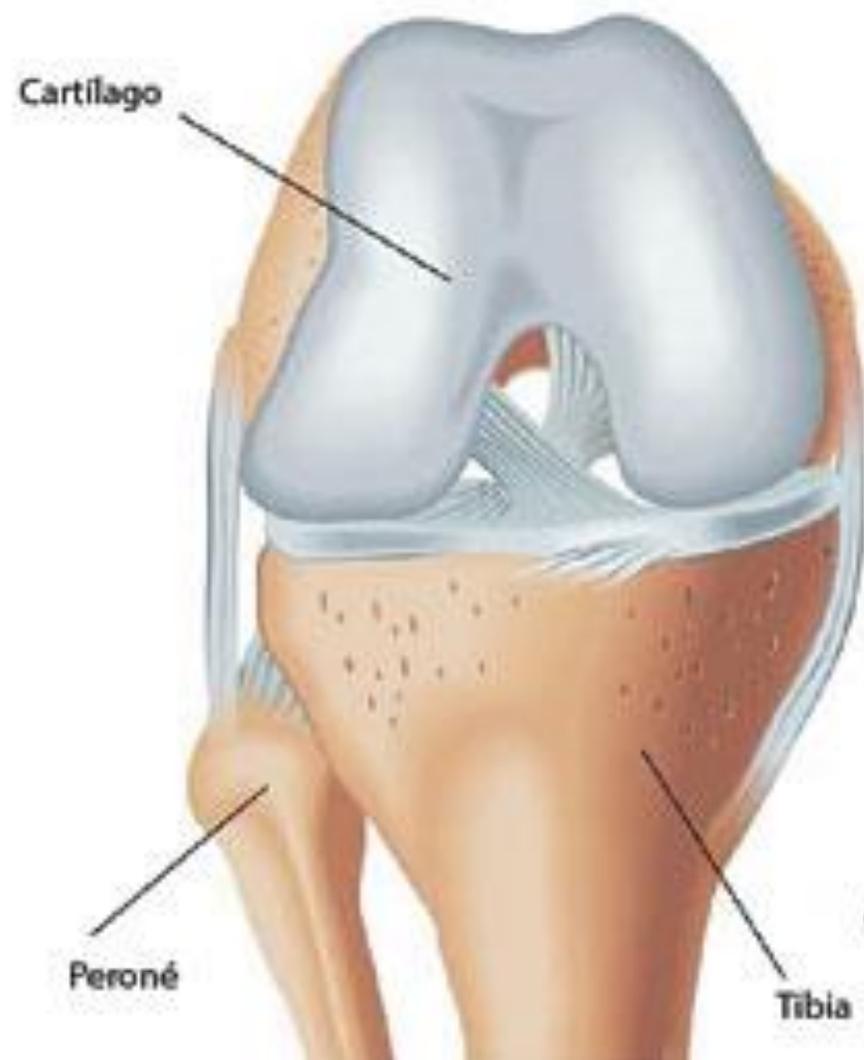
BONUS: INCLUDES 2 BETTER BALANCE WORKOUTS TO  
REDUCE FRACTURE RISK.



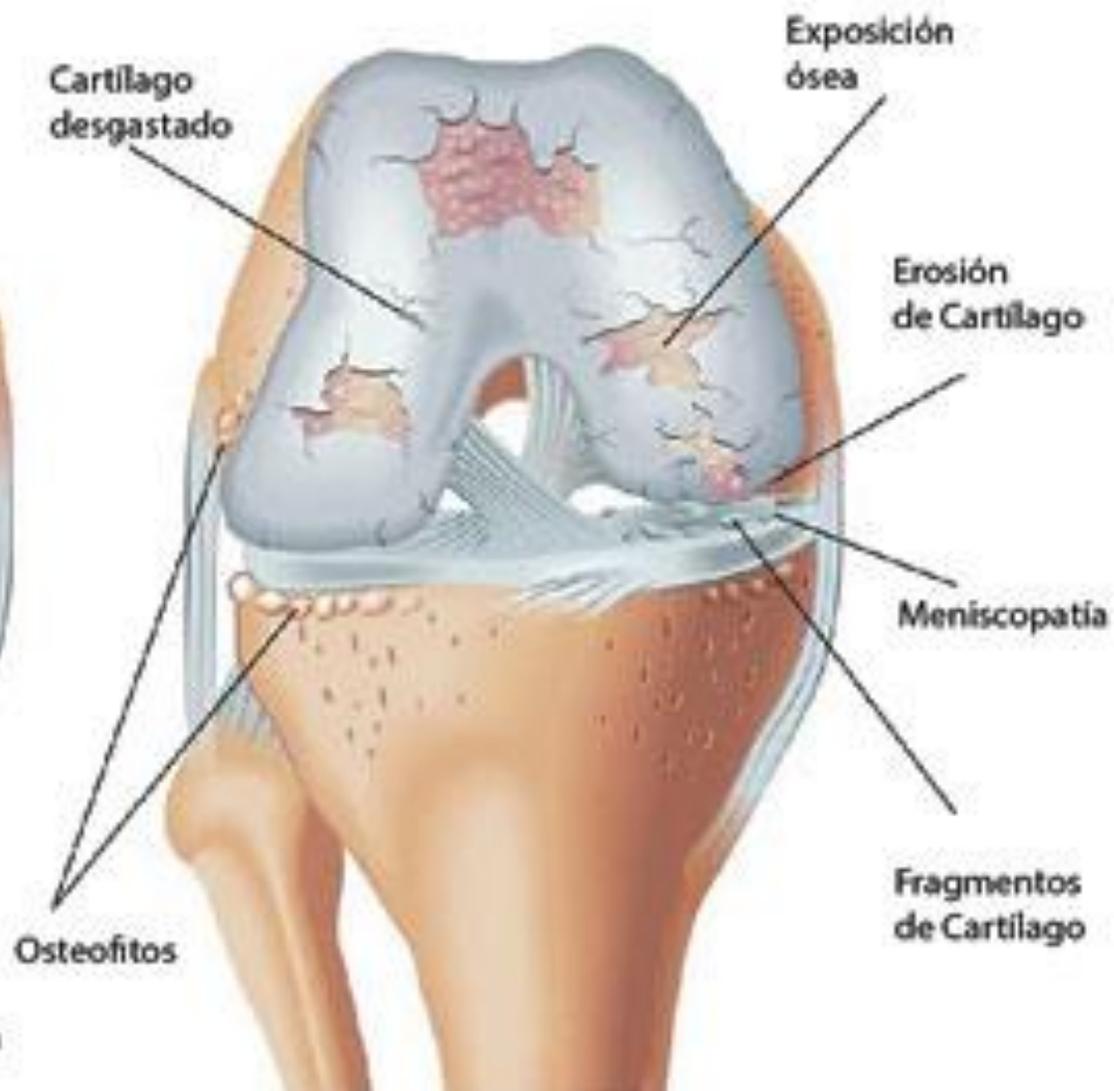
# Osetoartrosi

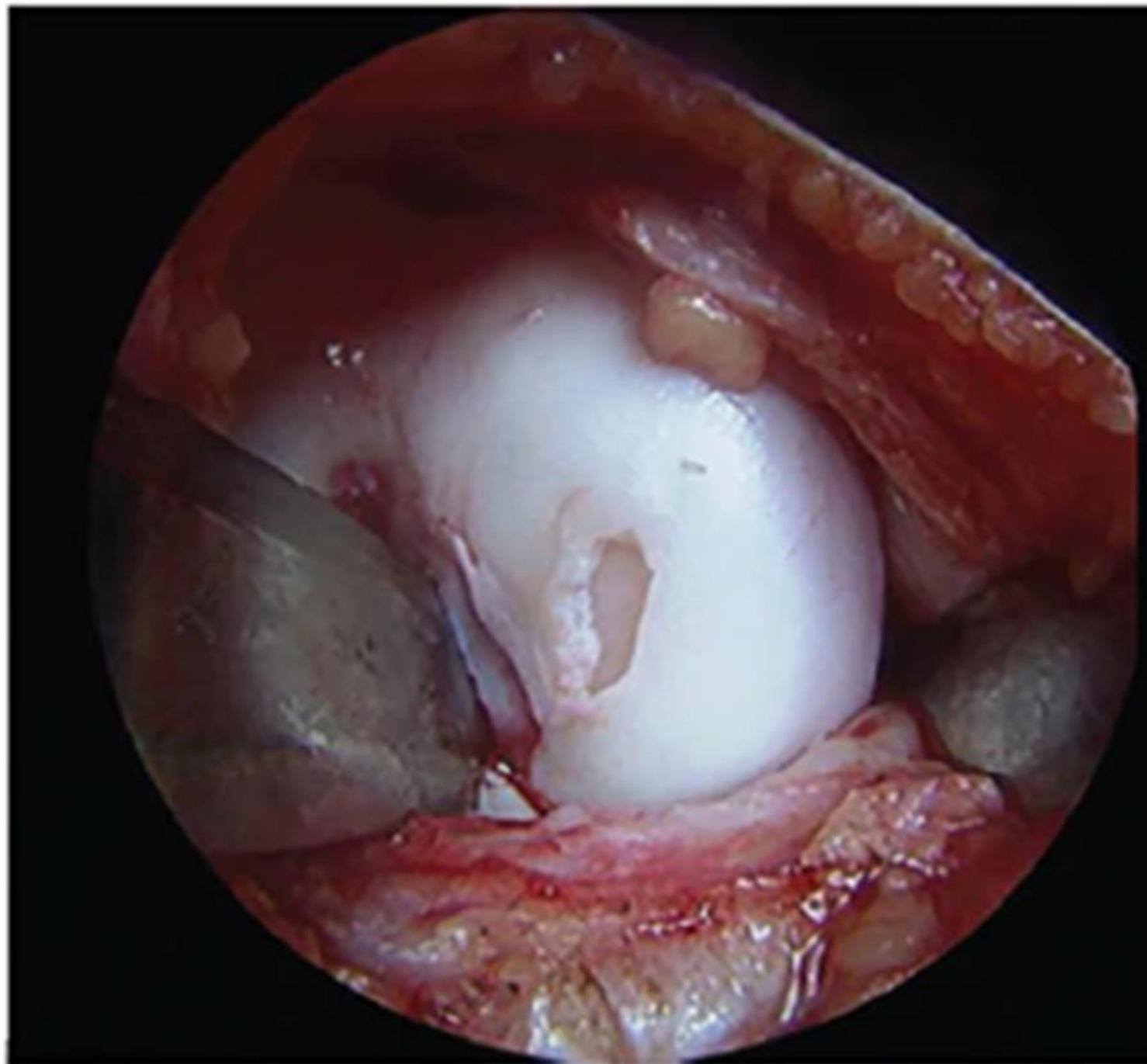


Rodilla Sana



Rodilla con Artrosis





# CONCLUSIONES

- Es natural la reducción de la masa ósea con la edad, especialmente en mujeres.
- El consumo de Calcio y vitamina D no es la única alternativa para mejorar la salud ósea.
- La Calidad ósea depende del grado de deformación de hueso.
- El calentamiento y el estiramiento muscular permite proteger las articulaciones sinoviales.
- No hay alternativas médicas 100% efectivas y seguras para el manejo de la osteoartritis.



ORIGINAL

Efecto de los movimientos explosivos y de impacto aplicados en piscina sobre la composición corporal, la fuerza y la densidad mineral ósea de mujeres mayores de 60 años

Jhon F. Ramírez-Villada<sup>a,\*</sup>, Henry H. León-Ariza<sup>b</sup>,  
Yenny P. Argüello-Gutiérrez<sup>a</sup> y Keyla A. Porras-Ramírez<sup>a</sup>



## Revisión sistemática sobre el impacto de la actividad física en los trastornos de la marcha en el adulto mayor

*Systematic Review of the Impact of Physical Activity on Gait Disorders in the Elderly*

**JEISON DANIEL SALAZAR PACHÓN**  
**JHON F. RAMÍREZ VILLADA**  
**DAVID CHAPARRO**

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación  
Grupo de Investigación en Ciencias Aplicadas al Ejercicio, el Deporte y la Salud (GICAEDS)  
Universidad Santo Tomás (Colombia)

**HENRY H. LEÓN**  
Universidad de La Sabana (Colombia)

**Correspondencia con autor**  
Jhon F. Ramírez Villada  
[jhonramirezvillada@gmail.com](mailto:jhonramirezvillada@gmail.com)



ELSEVIER



REVISIÓN

Efecto del ejercicio físico para el control de los factores de riesgo cardiovascular modificables del adulto mayor: revisión sistemática

J.F. Ramírez-Villada<sup>a,\*</sup>, D. Chaparro-Obando<sup>a</sup>, H.H. León-Ariza<sup>b</sup> y J. Salazar Pachón<sup>a</sup>



Revisión sistemática sobre la importancia de la actividad física para la prevención y tratamiento de la osteoporosis

Jhon Fredy Ramírez Villada<sup>1</sup>, Henry Humberto León Ariza<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Investigador y docente.  
Universidad Santo Tomás de Bogotá.

<sup>2</sup> Investigador y docente.  
Universidad de La Sabana, Bogotá-Colombia.

**Correspondencia:**  
Jhon Fredy Ramírez Villada  
[jhon\\_f\\_ramirez@yahoo.es](mailto:jhon_f_ramirez@yahoo.es)

**Resumen**

**Objetivo:** 1) realizar una revisión sistemática de los estudios que examinan la relación entre actividad física y osteoporosis entre el periodo 2000 y 2012, y 2) hacer recomendaciones basadas en la clasificación de las evidencias.

**Métodos:** La revisión sistemática fue limitada a seis criterios: tipo estudio, país,

# GRACIAS

Correo electrónico:

[henrylear@clinicaunisabana.edu.co](mailto:henrylear@clinicaunisabana.edu.co)

Instagram:

@henryleon\_md