

Ejercicio y artritis

Mantenerse activo es una de las mejores maneras de aliviar el dolor de artritis y mantener la flexibilidad de las articulaciones. Incluso un poco de movimiento cada día puede tener grandes beneficios, entre ellos:

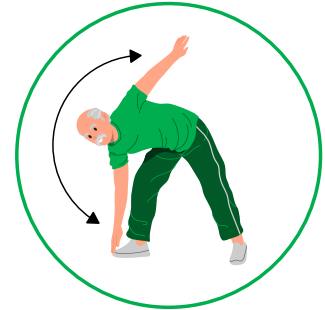
- Reducir la rigidez y mantener la flexibilidad articular
- Fortalecer los músculos alrededor de las articulaciones para ayudarlas a sostenerse.
- Mantener los huesos fuertes
- Permanecer activo e independiente.

La actividad física también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía, favorecer el sueño, contribuir a la pérdida de peso y fortalecer el corazón.

Tipos de ejercicios

Las personas con artritis pueden beneficiarse de una variedad de actividades físicas:

- **Ejercicios de amplitud de movimiento para ganar flexibilidad**
“Amplitud de movimiento” significa cuán lejos puede mover sus articulaciones en todas las direcciones. Estos ejercicios incluyen estiramientos y flexiones suaves. Hacer estos ejercicios regularmente puede ayudar a mantener y mejorar la flexibilidad.
- **Ejercicios aeróbicos/de resistencia.** Estos ejercicios, que hacen que respire con intensidad, fortalecen el corazón y mejoran la eficiencia de los pulmones. Cuando se practican con regularidad, reducen la fatiga y aumentan la resistencia. El ejercicio aeróbico también quema calorías y puede ayudarle a controlar su peso. Estos ejercicios incluyen caminatas rápidas, trote, ciclismo, natación o el uso de una máquina elíptica.
- **Ejercicios de fuerza** Ayudan a mantener y mejorar la fuerza. Los músculos fuertes sostienen y protegen las articulaciones. El uso de pesas de mano, máquinas de pesas y bandas de resistencia son formas de fortalecer los músculos. También puede sustituir con objetos domésticos como botellas de agua o latas de sopa.
- **Se recomienda realizar ejercicios de amplitud de movimiento y aeróbicos** todos los días, y ejercicios de fortalecimiento día por medio. Caminar, andar en bicicleta, practicar yoga, tai chi y ejercicios acuáticos son buenas opciones para la artritis. Todos los tipos de actividad física son beneficiosos. Desde tareas domésticas hasta jardinería, lavar el auto o jugar con niños, hay muchas formas de moverse para mejorar la salud.



Amplitud de movimiento



Pesas de mano livianas



Caminar

Para obtener más información

Ejercicios para la artritis
arthritis.org/exercise

Walk With Ease
arthritis.org/WWE

Su solución de ejercicio
arthritis.org/YEStool

RECOMENDACIÓN DE EJERCICIO

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso.

Por ejemplo, puede realizar caminatas rápidas o paseos en bicicleta de 30 minutos cinco veces por semana. O puede trotar, nadar o andar en bicicleta (de modo que el corazón se acelere durante 25 minutos) tres veces por semana, además de estiramientos diarios y ejercicios de fortalecimiento día por medio.

Comenzar un programa de ejercicios

Antes de comenzar una rutina de ejercicios, informe a su médico que planea aumentar su nivel de actividad. El médico lo ayudará a evitar ejercicios que podrían resultar perjudiciales según la condición médica.

Una vez listo para comenzar, conviene empezar con poco. Se puede intentar realizar tres sesiones de 10 minutos distribuidas a lo largo del día. Eso también cuenta como 30 minutos de ejercicio. Cada minuto cuenta. Conviene hacer lo que sea posible en el presente e ir progresando hasta alcanzar al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso por semana. Puede ser necesario probar en distintos momentos del día para identificar cuál resulta más adecuado. Es posible que haya un momento con menor dolor y rigidez, y con disponibilidad para ejercitarse. Se recomienda realizar ejercicios de amplitud de movimiento por la mañana para aliviar la rigidez matutina. Conviene evitar el ejercicio aeróbico cerca de la hora de dormir, ya que podría dificultar el sueño.

Durante las primeras semanas de ejercicio, es normal notar que el corazón late más rápido y la respiración se acelera. Esto ocurre porque el sistema cardiovascular y pulmonar está siendo exigido de nuevas maneras. Los músculos pueden sentirse tensos, y es posible sentirse cansado por la noche pero despertar con sensación de renovación.

Importancia de los ejercicios de calentamiento y enfriamiento

Sin importar qué tipo de ejercicio esté realizando, asegúrese de dedicar entre cinco y quince minutos para calentar antes y para enfriar después, con el fin de ayudar a prevenir lesiones. Siga estos pasos antes y después:

- Camine lentamente durante unos minutos o realice una versión lenta de la actividad que planea hacer (como sentadillas lentas o marchar en el mismo lugar).
- Estírese suavemente para mover sus articulaciones lo más lejos posible en cada dirección. Al enfriarse, mantenga cada estiramiento durante cinco segundos y relájese.
- Estire todos sus músculos, especialmente aquellos que va a ejercitar.
- Realice estiramientos suaves; no deberían causar dolor.



Preguntas frecuentes

¿Cómo sé si el dolor después de hacer ejercicio es normal?

El dolor muscular después de hacer ejercicio es habitual. Pero si el dolor continúa durante un par de horas, podría estar realizando un movimiento incorrecto o ejerciendo demasiada presión sobre sus articulaciones. Comuníquese con su médico si experimenta dolor agudo o más intenso de lo habitual. Busque atención médica si siente opresión en el pecho o falta de aire severa. También solicite ayuda si se siente mareado, débil o con malestar estomacal.

Hace mucho que no hago ejercicio. ¿Cómo puedo empezar?

Es normal sentirse preocupado por algo que no ha hecho en mucho tiempo. Pero el ejercicio no es una competencia. Es para su salud y bienestar. Haga lo que pueda. Celebre cada logro para aumentar su confianza y mantenerse motivado.

Practico muchos deportes. ¿Qué se recomienda ahora que tengo artritis?

Tener artritis no significa que las actividades intensas o de alto impacto estén completamente prohibidas, especialmente si su artritis está controlada. Pero debería elegir un deporte que no ejerza demasiada presión sobre sus articulaciones. Su médico podría sugerirle qué actividades se adaptan mejor a usted.