


# Guía sobre actividades físicas

Material de acompañamiento para pacientes

# Tengo AR. ¿Puedo hacer ejercicio?

La actividad física en pacientes con artritis reumatoidea no solo es posible, sino que es extremadamente importante. Mejora la calidad de vida, en especial durante el tratamiento de la enfermedad, y aumenta la capacidad de vivir en forma independiente.

Aumenta la sensación de **bienestar** y **mejora la condición muscular**. Le permite moverse con menos molestias, sin sobrecargar sus articulaciones. Estos y otros beneficios perciben aquellas personas con AR que siguen un programa de ejercicios.

Antes de iniciarlo, el paciente debe **consultar con su reumatólogo** si es el momento indicado. Puede ocurrir que no perciba la hinchazón de las articulaciones a causa del tratamiento, por la ausencia de dolor y de rigidez; por eso, es importante que el especialista mida el grado de inflamación. Asimismo, el tipo de actividad física elegida debe ser acorde con las articulaciones comprometidas y tener en cuenta sus limitaciones.

Si el paciente ya realizaba algún tipo de actividad física antes de ser diagnosticado con AR, no es necesario que la abandone, a menos que su médico así se lo indique.

### ¿Cuándo es conveniente ejercitarse?

El paciente puede practicar actividad física en cualquier momento del día. Sin embargo, no es recomendable que lo haga inmediatamente después de levantarse, porque podría agravar la sensación de rigidez y el dolor. También, debe entrar siempre en calor antes de comenzar la rutina para evitar el riesgo de lesiones. Cualquier fuente de calor húmedo es un buen recurso para preparar las articulaciones comprometidas por la AR.

Antes de comenzar cualquier actividad, el paciente debe consultar siempre con un especialista.

## Ejercitarse para vivir mejor

La actividad física permite a las personas llevar una vida **más saludable, equilibrada, feliz y activa**. Aquellos que hacen ejercicio verán que su salud física y mental mejora. No solo tonificarán los músculos y recuperarán su movilidad; también sentirán que su ánimo mejora y, con él, las fuerzas para llevar adelante el tratamiento.




Entre todos los **beneficios** que genera la actividad física, se pueden destacar los siguientes:

- **Reduce los riesgos de lesiones y caídas:** los músculos que están mejor preparados para realizar adecuadamente el movimiento permiten mayor seguridad y estabilidad.
- **Mejora la postura:** debido al esfuerzo excesivo de las articulaciones en tareas de la vida cotidiana o en rutinas de ejercicio mal realizadas, el paciente con AR puede ver modificada su postura. Para resolver este problema, se recomienda actividad física en forma moderada, ya que ayuda a mantener la estructura y la función de las articulaciones.
- **Facilita las tareas diarias:** las actividades cotidianas se tornan más fáciles de realizar si las articulaciones y la estructura muscular están mejor preparadas para el movimiento.
- **Aumenta el bienestar emocional:** además de optimizar la calidad del sueño, la actividad física favorece la liberación de tensiones y mejora el estado de ánimo, lo que predispone favorablemente el manejo del estrés.
- **Ayuda a mantener el peso:** promueve el fortalecimiento de los músculos e incluso colabora disminuyendo la grasa corporal.
- **Autoestima:** los ejercicios mejoran la imagen personal y permiten compartir esta actividad con familiares o amigos, con lo que aumentan las oportunidades de socializar.

Cuando se abandona la actividad física, la mayoría de estos beneficios se pierde, particularmente los efectos sobre la masa muscular y la masa ósea. Por eso, es tan importante seguir una rutina regular.

## Actividades recomendadas

Realizar una actividad física no significa invertir gran cantidad de horas. El simple hecho de salir por la tarde a dar un paseo por el parque pone el cuerpo en movimiento y resulta beneficioso.

Los **ejercicios aeróbicos,** como caminar, andar en bicicleta o nadar, son buenas opciones para conservar las estructuras articulares y musculares. Entre todos ellos, la **natación** es la mejor opción: es la más completa de las actividades y presenta una menor posibilidad de perjudicar las articulaciones. El paciente debe recordar que **la probabilidad de lesiones es siempre menor cuando se respeta la duración y la intensidad** de los ejercicios indicadas para su condición.



La rutina de ejercitación debe ser siempre progresiva, tanto en lo que respecta a tiempo como a repeticiones e, incluso, a carga.

## Para tener en cuenta antes de empezar

1. Comenzar la rutina el primer día de la semana.
2. Establecer un horario fijo al día para practicarla.
3. No extender la actividad más de una hora.
4. Leer atentamente la descripción del ejercicio antes de iniciarlo.
5. Para evitar lesiones, comenzar siempre despacio, con movimientos lentos y suaves durante la entrada en calor.
6. Mantener la posición el tiempo sugerido.
7. Si fuese necesario, reducir la duración y la cantidad de repeticiones de los ejercicios que resulten más difíciles.
8. Suspender los ejercicios que generen dolor.
9. Respirar con calma durante los movimientos.
10. La elongación debe ser lenta y darse inmediatamente después del ejercicio, cuando los músculos todavía están calientes.

### ¡A no olvidar!

- Tener mucho cuidado para prevenir posturas riesgosas.
- Implementar períodos largos de relajación entre un ejercicio y otro, sin dejar que el cuerpo pierda calor.
- Ante cualquier duda consulte al especialista.

# Programa 1

## Ejercicios de elongación para pacientes con AR

### Lunes

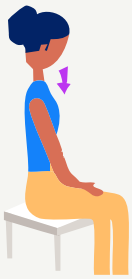
**1 Elongación de la musculatura lateral del cuello**

Sentarse en una silla. Inclinar la cabeza al máximo hacia la izquierda, mientras se estira la mano derecha hacia el piso. Elongar 20 segundos y cambiar de lado. **Repetir tres veces de cada lado.**



**2 Elongación de la columna cervical**

Sentarse en una silla. Llevar el mentón al pecho para extender la zona cervical. Mantener durante cinco segundos. **Repetir seis veces.**



**3 Elongación de las manos**

Sentarse en una silla frente a una mesa y colocar los antebrazos sobre ella. Elevar solo los dedos, durante 20 segundos, y dejar la palma totalmente apoyada. Descansar tres segundos. Después, elevar los dedos junto con la palma durante 20 segundos y descansar tres. El ejercicio se puede realizar con las dos manos al mismo tiempo.



**4 Fortalecimiento de los miembros superiores (énfasis en los hombros y músculo trapecio)**

Colocar los pies en posición de paso, uno delante del otro. Elevar las manos por encima de la cabeza, como si se quisiera alcanzar algo. Volver con las manos al costado del cuerpo. **Realizar diez repeticiones, tres veces, y descansando 30 segundos entre cada repetición.**

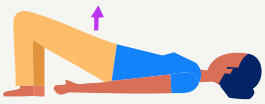


### 5 Elongación de la musculatura del glúteo



Sentarse en una silla. Flexionar una de las piernas sobre la que está apoyada en el piso e intentar mantener un ángulo de 90° con la rodilla. Inclinar el tronco hacia adelante. Permanecer 20 segundos. Cambiar de lado. **Repetir tres veces de cada lado.**

### 6 Musculatura posterior



Acostarse con los pies apoyados en el piso cerca de los glúteos. Elevar la cadera hasta la altura de las rodillas flexionadas. Mantener la posición durante diez segundos, sin despegar la espalda del piso. **Repetir cinco veces.**

### 7 Fortalecimiento de los abdominales



Acostarse en el piso. Apoyar los pies en un banco. Elevar el tronco en dirección a las rodillas, mientras se colocan los brazos cruzados sobre el pecho y apoyados en el tronco. Permanecer 20 segundos. **Repetir cinco veces.**

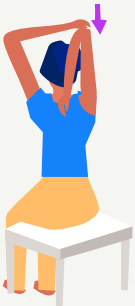
## Martes

### 1 Fortalecimiento de los músculos del cuello



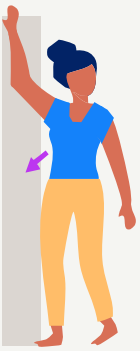
Apoyar el mentón sobre los puños de las manos cerradas. Hacer fuerza hacia abajo y mantener durante 20 segundos, sin realizar ningún movimiento. **Repetir cinco veces.**

### 2 Elongación de los músculos del brazo



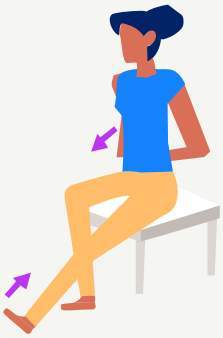
Sentarse en un banco. Flexionar un brazo por detrás de la cabeza. Colocar la mano sobre el codo y empujar hacia abajo. Elongar 20 segundos y cambiar de lado. **Repetir tres veces de cada lado.**

### 3 Elongación de los pectorales



Apoyar la mano y el codo en el umbral de la puerta. Dar un paso con la pierna del mismo lado. Desplazar el abdomen y el pecho hacia adelante, y apoyarse bien sobre el pie con el que se dio el paso. Girar la cabeza hacia el lado contrario al de apoyo. Elongar 20 segundos y cambiar de lado. **Repetir tres veces de cada lado.**

### 4 Elongación de los músculos posteriores de la pierna



Sentarse en un banco. Extender una pierna y flexionar la otra, apoyando la planta del pie en el suelo. Cruzar los brazos por detrás del cuerpo. Empujar el pie de la pierna que queda extendida. Inclinar el tronco hacia adelante y hacia abajo. Estire durante 20 segundos y luego use la otra pierna. **Repita tres veces en cada lado.**

### 5 Elongación de los músculos anteriores de la pierna



Con la ayuda de un banco, flexionar una rodilla y apoyar el pie en el piso. Extender la pierna contraria hacia atrás. Desplazar la cadera hacia adelante y hacia abajo. Estire durante 20 segundos y luego use la otra pierna. **Repita tres veces en cada lado.**

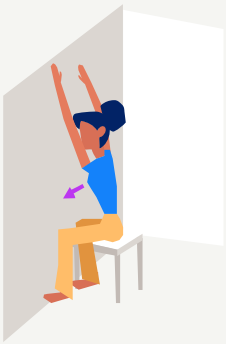
## Miércoles

### 1 Fortalecimiento de los músculos abdominales y elongación lumbar



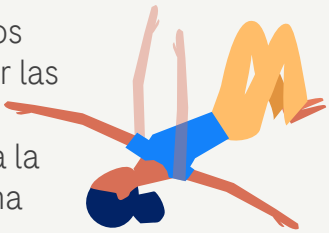
Acostarse en el piso boca arriba con los brazos extendidos a los lados. Flexionar las rodillas y apoyar los pies cerca de los glúteos. Girar las rodillas lentamente hacia la derecha y después hacia la izquierda. Los hombros deben permanecer en contacto con el piso. **Repetir diez veces.**

## 2 Elongación de los músculos pectorales y brazos



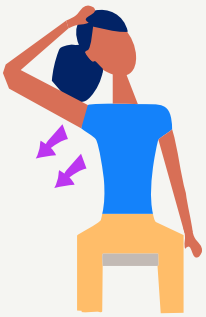
Sentarse en un banco frente a la pared. Extender los brazos y apoyar las manos. Desplazar el tórax en dirección a la pared. Permanecer 20 segundos. **Repetir cinco veces.**

## 3 Fortalecimiento de los pectorales



Acostarse en el piso boca arriba con los brazos extendidos a los lados, flexionar las rodillas y apoyar los pies cerca de los glúteos. Elevar los brazos extendidos a la altura del pecho, abrir y cerrar en forma de cruz. **Respirar libremente. Realizar 20 repeticiones, hacer tres series.**

## 4 Elongación de los músculos del cuello



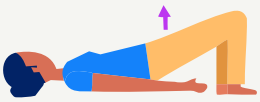
Sentarse en una silla. Inclinar la cabeza lateralmente, y sostenerla con una mano. Tomarse de la silla con la otra mano y desplazar el cuerpo en sentido contrario. Elongar 20 segundos y cambiar de lado. **Repetir tres veces de cada lado.**

## 5 Elongación de los dedos de las manos



Sentarse en una silla, con los pies apoyados en el piso, frente a una mesa. Apoyar las manos sobre la mesa con los brazos extendidos. Respirar profundo. Presionar las manos completamente abiertas durante la inspiración, y relajar la presión durante la espiración. **Realizar diez repeticiones.**

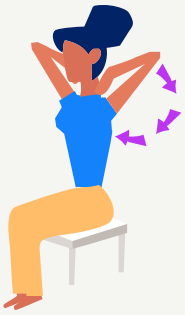
### 6 Fortalecimiento de los músculos de los glúteos y cuádriceps



Acostarse en el piso boca arriba. Flexionar las rodillas y apoyar los pies cerca de los glúteos. Subir la cadera. Elevar y mantener una de las piernas a la altura de la rodilla flexionada durante 20 segundos y cambiar de pierna. **Haga esto cinco veces con cada pierna. Repita tres veces.**

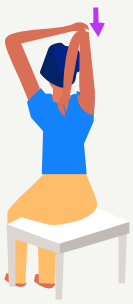
## Jueves

### 1 Elongación y fortalecimiento de los hombros y pectorales



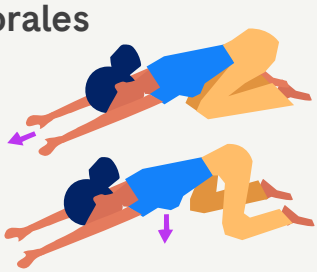
Sentarse en un banco. Flexionar los brazos y llevar las manos hacia los hombros. Realizar círculos de la mayor amplitud posible con los codos hacia atrás. Inspirar cuando los codos estén hacia arriba y espirar cuando estén hacia abajo. Realizar este ejercicio en forma lenta. **Repetir 15 veces.**

### 2 Elongación de los músculos del brazo



Sentarse en un banco. Flexionar un brazo por detrás de la cabeza. Colocar la mano sobre el codo y empujar hacia abajo. Elongar 20 segundos y cambiar de lado. **Repetir tres veces de cada lado.**

### 3 Mejora de la flexibilidad vertebral y elongación de los músculos pectorales



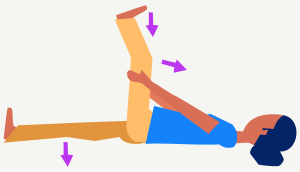
Sentarse sobre los talones. Deslizar las manos hacia adelante con los brazos extendidos, hasta que los muslos estén perpendiculares al piso. Luego, empujar con fuerza el tórax hacia el piso y mantener la postura durante 20 segundos. Volver a la posición inicial. **Repetir cinco veces.**

## 4 Elongación de los músculos anteriores de la cadera y de la zona lumbar



Acostarse boca arriba. Flexionar una rodilla, tomarla con las manos y llevarla hacia el pecho. Empujar los dedos del pie de la pierna que está extendida como lo indica la figura. Mientras tanto, presionar hacia el piso la rodilla que está extendida. Elongar 20 segundos y cambiar de lado. **Repetir tres veces de cada lado.**

## 5 Elongación de los músculos posteriores del muslo



Acostarse boca arriba. Flexionar una pierna y tomarla con ambas manos por detrás de la rodilla. Empujar hacia abajo los dedos del pie al tiempo que se extiende la rodilla. Mientras tanto, empujar hacia abajo la rodilla de la pierna que está en el piso. Elongar 20 segundos y cambiar de lado. **Repetir tres veces de cada lado.**

## 6 Fortalecimiento de los músculos abdominales y dorsales



Acostarse boca arriba. Flexionar las rodillas y apoyar los pies cerca de los glúteos. Empujar la rodilla izquierda hacia abajo con la mano derecha. A su vez, con el brazo izquierdo extendido hacia atrás, hacer presión con el puño. Mantener el talón derecho empujando hacia el piso. Mantenga la posición durante 20 segundos y cambiar de lado. Respirar profundo. **Repetir cinco veces.**

Models depicted

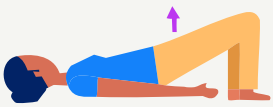
# Viernes

## 1 Elongación de los glúteos



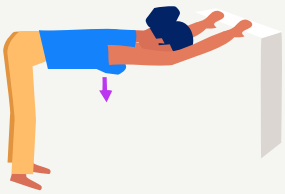
Sentarse con las piernas extendidas hacia adelante. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda con la rodilla flexionada. Girar el torso hacia el lado derecho y empujar la rodilla flexionada con el codo izquierdo. Girar la cabeza y el hombro derecho hacia atrás lo máximo posible. Permanecer 20 segundos y cambiar de lado. **Repetir tres veces.**

## 2 Musculatura posterior



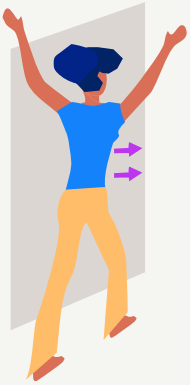
Acostarse con los pies apoyados en el piso cerca de los glúteos, elevar la cadera hasta la altura de las rodillas flexionadas y sostener esta posición durante diez segundos. Mantener la espalda apoyada en el piso. **Repetir cinco veces.**

## 3 Elongación de los músculos posteriores



Pararse frente a una mesa, o cualquier otro mueble, a un metro de distancia. Separar las piernas levemente. Flexionar el torso hacia adelante con los brazos extendidos. Empujar las axilas hacia abajo, sin dejar de mantener las piernas y los brazos bien extendidos. Elongar 20 segundos. **Repetir tres veces.**

## 4 Elongación de los pectorales



Pararse frente a un vértice de la sala. Dé un paso hacia adelante con la pierna derecha. Apoye un brazo en cada pared, bien extendido, y lleve el abdomen y el pecho hacia adelante. Acomodar los brazos y los codos hasta encontrar una posición donde sienta que está elongando los pectorales. Permanecer 20 segundos. **Repetir tres veces.**

## 5 Fortalecimiento de los glúteos



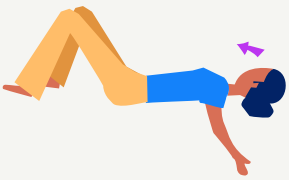
Recostarse de manera cómoda sobre uno de los lados del cuerpo. Apoyar la cabeza en un almohadón y extender la pierna que queda arriba con el pie ligeramente girado hacia el piso. Elevar la pierna, llevarla hacia atrás y mantener durante 20 segundos. **Repetir cinco veces de cada lado.**

## 6 Fortalecimiento de los músculos abdominales



Acostarse en el piso. Apoyar los pies en un banco. Eleve el torso hacia la pierna izquierda. Mientras realiza este movimiento, mantenga los brazos cruzados y descansando sobre el pecho. Se debe intentar que el codo derecho toque la rodilla izquierda. Mantener 20 segundos y apoyar la espalda nuevamente en el piso. **Repetir cinco veces de cada lado.**

## 7 Fortalecimiento de los músculos del cuello



Acostarse boca arriba. Flexionar las rodillas y apoyar los pies cerca de los glúteos. Extender los brazos a los lados. Mantener el mentón cerca de las clavículas y elevar ligeramente la cabeza durante diez segundos. Respirar en forma calma. Luego, relajar la cabeza y el cuello. **Repetir tres veces.**

# Sábado

## 1 Elongación y fortalecimiento de los hombros y pectorales



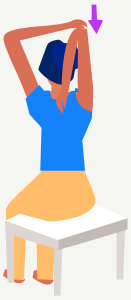
Sentarse en un banco. Flexionar los brazos y llevar las manos hacia los hombros. Realizar círculos de la mayor amplitud posible con los codos hacia atrás. Inspirar cuando los codos estén hacia arriba y espirar cuando estén hacia abajo. Realizar este ejercicio en forma lenta. **Repetir 15 veces.**

## 2 Elongación de los músculos del cuello



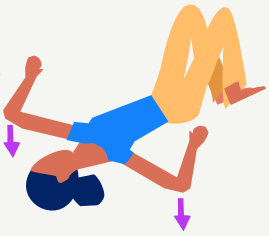
Sentarse en una silla. Inclinar lentamente la cabeza hacia un lado, tanto como sea posible. Mantener durante 20 segundos y, luego, hacerlo hacia el otro lado sin mover los hombros. **Repetir cinco veces de cada lado.**

## 3 Elongación de los músculos del brazo



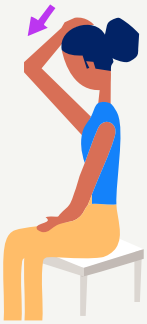
Sentarse en un banco. Flexionar un brazo por detrás de la cabeza. Colocar la mano sobre el codo y empujar hacia abajo. Elongar 20 segundos y cambiar de lado. **Repetir tres veces de cada lado.**

## 4 Fortalecimiento de los músculos de la región dorsal y los hombros



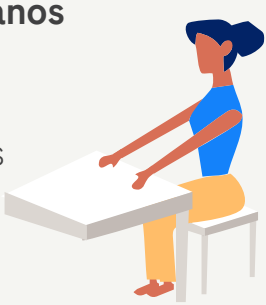
Acostarse en el piso boca arriba. Flexionar las rodillas y apoyar los pies cerca de los glúteos. Extender los brazos a los lados del cuerpo y flexionar los codos. Empujar los codos hacia el piso e intentar elevar los omóplatos. **Repetir cinco veces.**

## 5 Elongación de los músculos del cuello y de la columna vertebral



Sentarse en un banco. Flexionar la cabeza hacia adelante y llevar el mentón al pecho. Colocar la mano en la cabeza y generar una tensión hacia abajo. Elongar 20 segundos. **Repetir tres veces.**

## 6 Elongación de los dedos de las manos



Sentarse en una silla, con los pies apoyados en el piso, frente a una mesa. Apoyar las manos sobre la mesa con los brazos extendidos. Respirar profundo. Presionar las manos completamente abiertas durante la inspiración, y relajar la presión durante la espiración. **Realizar diez repeticiones.**

## 7 Elongación de los músculos posteriores de la pierna



Sentarse con las piernas extendidas hacia adelante. Flexionar la rodilla izquierda y apoyarla en el piso, y colocar el pie izquierdo junto a la rodilla derecha. Traer la punta del pie derecho hacia el pecho como indica la figura, al mismo tiempo que se inclina el tronco recto hacia adelante. **Elongar 20 segundos y cambiar de lado.**



Modelos representados

# Programa 2

## Ejercicios de resistencia para pacientes con AR

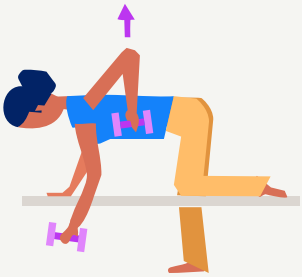
Se recomienda practicar esta rutina dos veces por semana, y dejar un día de descanso entre un entrenamiento y el siguiente. El paciente no debe olvidar la entrada en calor antes de comenzar y la elongación al finalizar la actividad.

### 1 Pectorales (abducción-aducción con peso libre)



Acostarse boca arriba en una colchoneta. Tomar una pesa de carga leve en cada mano (adecuar la carga según la necesidad). Extender los brazos hacia arriba, con los codos levemente flexionados. Inspirar y abrir los brazos hasta la posición inicial. **Realizar 12 repeticiones. Descansar 45 segundos y repetir el ciclo dos veces más.**

### 2 Espalda (empuje horizontal con peso)



Apoyar la rodilla izquierda y la mano derecha en un banco. Dejar el pie derecho bien apoyado en el piso. Con la espalda fija y recta, inspirar y levantar el codo izquierdo lo más alto y hacia atrás posible, sosteniendo la pesa. Espirar y bajar el brazo a la posición inicial. **Realizar 12 repeticiones de cada lado. Descansar 45 segundos y repetir el ciclo dos veces más.**

### 3 Bíceps (flexión de los antebrazos con pesas)



Sentarse en un banco con una pesa en cada mano, con las palmas hacia arriba. Inspirar y flexionar los antebrazos, sin elevar los codos, y llevar las pesas hacia arriba. Espirar y bajar los brazos a la posición inicial. **Realizar 12 repeticiones. Descansar 45 segundos y repetir el ciclo dos veces más.**

## 4 Tríceps (extensión vertical alternada de los brazos con pesas)



Sentarse en un banco con una pesa en cada mano. Extender los brazos por encima de la cabeza, en posición vertical. Inspirar y flexionar los antebrazos para llevar la pesa detrás de la nuca. Espirar y subir los brazos a la posición inicial. **Realizar 12 repeticiones. Descansar 45 segundos y repetir el ciclo dos veces más.**

## 5 Piernas (flexiones con las piernas separadas, con los pies abiertos)



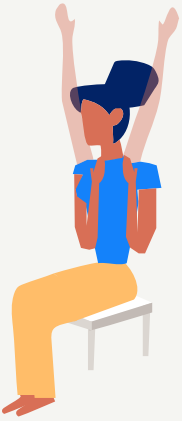
Pararse con las piernas separadas a 60 cm de distancia. Tomar las manos por delante del cuerpo, con los brazos extendidos. Inspirar y flexionar las piernas formando un ángulo de 90°. Es muy importante mantener la columna derecha. Espirar y volver a la posición inicial. **Realizar 12 repeticiones. Descansar 45 segundos y repetir el ciclo dos veces más.**

## 6 Glúteos (abducción de la cadera, lateral), con o sin tobilleras, según cada persona



Recostarse de manera cómoda sobre uno de los lados del cuerpo. Apoyar la cabeza en un almohadón y extender la pierna que queda arriba con el pie ligeramente girado hacia el piso. Elevar la pierna, llevarla hacia atrás y mantener durante 20 segundos. **Repetir cinco veces de cada lado.**

## 7 Hombros (estiramiento “por delante”, con o sin pesas)



Sentarse en un banco con la espalda recta. Flexionar los codos y poner las palmas de las manos hacia arriba, a la altura de los hombros, en la región superior del tórax. Inspirar y estirar los brazos verticalmente por encima de la cabeza, extendiéndolos. Espirar y volver los brazos a la posición inicial. **Realizar 12 repeticiones. Descansar 45 segundos y repetir el ciclo dos veces más.**

## 8 Abdominales



Acostarse en el piso boca arriba. Flexionar las rodillas y apoyar los pies cerca de los glúteos. Llevar las manos entrelazadas detrás de la nuca. Inspirar y elevar los hombros del piso. Aproximar el tronco a las rodillas tratando de pronunciar la curvatura de la columna. Espirar y volver a apoyar los hombros y la cabeza en el piso. **Realizar 15 repeticiones. Descansar cuatro segundos y repetir el ciclo dos veces más.**

Mantener la regularidad es clave para maximizar los efectos positivos de la actividad física en el paciente. También, lo es adecuar la intensidad de los ejercicios a la edad, el nivel de actividad y el grado en el que lo afecta la enfermedad. Las personas que han perdido la movilidad articular como consecuencia de las inflamaciones tengan probablemente mayor dificultad a la hora de realizar algunos movimientos.

# Mi plan de salud

Escriba aquí las observaciones que tenga sobre la dieta alimentaria y los ejercicios que integran su plan de salud para potenciar el tratamiento de la artritis reumatoidea.

Usted puede utilizarla para conversar con el especialista en su próxima consulta.

Material creado por Roche. Todos los derechos reservados - la reproducción total o parcial está prohibida sin la autorización previa por escrito de Roche Servicios S.A. Este material/programa no tiene como fin condicionar la prescripción, el uso, la promoción, la venta, la recomendación, la indicación o la aprobación de ningún producto de Roche ni ninguna concesión de beneficios a Roche. No tome el medicamento por su cuenta. Siga exactamente las instrucciones de su médico. Todos los derechos reservados - la reproducción total o parcial está prohibida sin la autorización previa de Roche Servicios S.A.

M-CCAV-00000122

Fascículo N.º 4:
Adaptado de http://www.reumaquiensos.org.ar/enfermedades/artritis-reumatoidea/
Adaptado de http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/09/Guia_Artritis.pdf