



Principios para proteger las articulaciones

- **Respetar** el dolor.
- **Evitar** posiciones que generen **mucha tensión**.
- **Cambiar de posición con frecuencia** si una sola posición es molesta.
- **Usar las articulaciones y los músculos más fuertes** para llevar a cabo una tarea. No poner tensión sobre la estructura débil del cuerpo.
- **Mantener la flexibilidad y fortaleza muscular** alrededor de las articulaciones.
- **Detener la actividad si se presenta dolor** o incapacidad intensa y acudir con su médico.

Cierto tipo de ejercicios son particularmente efectivos para personas con AR. Aquí consideramos algunos:

Caminata

- **Segura para casi todos, hasta para los que presentan artritis severa.** El único equipo necesario son un par de zapatos cómodos y no se necesita entrenamiento. Una caminata en terreno plano es lo más recomendable.



Natación

- Nadar o los aerobics acuáticos son especialmente adecuados **para gente más pesada o que presentan artritis avanzada.**

Recuerde siempre realizar las actividades físicas de manera gradual y dentro de sus propias posibilidades. Informe a su médico si presenta alguna molestia derivada de su actividad. Considere el ejercicio como parte integral de su tratamiento y ¡no olvide beber agua!

Referencias:

Disponibilidad y acceso

<http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/>

Disclaimers:

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.

Código Veeva: M-SV-00000241

Bicicletas estacionarias o reclinadas

- Ambas le permiten aumentar su ritmo cardíaco, ejerciendo poca presión en las caderas y rodillas. Una bicicleta reclinada es una opción más segura si su equilibrio es inestable, si tiene sobrepeso, si nunca ha realizado actividad física o si está post-operado. Las bicicletas tradicionales están reservadas para un usuario experimentado que no presente lesiones articulares importantes.



Yoga y Tai-chi

- El Tai-chi y el yoga **mejoran la flexibilidad y el equilibrio**, dos áreas donde los pacientes con AR tienen especial dificultad. **Ambas actividades son gentiles con las articulaciones** también. Puede acudir a algún centro donde se practiquen estas disciplinas o usar un video como guía.



Entrenamiento de resistencia

- **Los ejercicios de resistencia (pesas) son un deber absoluto para la gente con AR**, según afirman algunos médicos. Contrario a la creencia popular, las pesas son una opción excelente. **La clave es usar la cantidad de peso adecuada, levantándola de la forma adecuada**, lo cual depende de cada persona y su caso particular. Su terapeuta o entrenador le informará y enseñará la cantidad de peso y tipos de movimientos adecuados para usted. Las bandas elásticas y equipo de fortalecimiento en el gimnasio son una manera adecuada de ganar masa muscular. **Los músculos fuertes absorben el impacto de aquello que podría afectar las articulaciones**, por lo que es muy recomendable fortalecerlos en medida de lo posible.



Tips de ejercicios para pacientes con Artritis Reumatoide (AR)

Con Artritis Reumatoide (AR) es totalmente posible llevar a cabo una rutina de ejercicios que serán beneficiosos para fortalecer las articulaciones y mejorar la condición física.



- La mayoría de los pacientes no se ejercitan debido al dolor, desconociendo que **el ejercicio es un poderoso y efectivo método de disminuirlo.**
- Promueve la generación de neuroquímicos llamados endorfinas, **aumentando la sensación de energía y calmando la inflamación.**

- Y para aquellos **pacientes que tienen sobrepeso**, estar físicamente activos es la clave para ayudar a reducir peso, y **mejorar el dolor en algunas articulaciones** y así la salud en general.

Siga en todo momento las indicaciones de su médico; él o ella determinará cuánto tiempo deben durar y qué tipo de ejercicios son recomendables para su caso específico.

3 minutos de ejercicio

son benéficos si se realizan en lapsos de 10 minutos a lo largo del día.



Antes de comenzar tenga en cuenta las siguientes consideraciones:



Comience poco a poco y despacio

- El hecho de ya haberse propuesto realizar ejercicio es un gran paso; ahora hay que **llevarlo a cabo con calma y seguridad.**

Fije metas a corto plazo

- **Dedique tiempos cortos.** Si quiere bajar de peso, **establezca una cantidad pequeña y real**, para no desalentarse si se fija una meta grande y no lo logra.



Considere actividades diarias como metas a conquistar

- **Elegir subir las escaleras** en lugar del elevador **o salir a dar una caminata de ciertos minutos** en lugar de usar el automóvil pueden formar parte de su rutina de ejercicios.

Tenga valor

- **No deje que el miedo al dolor o empeorar su función lo detenga.** Es cierto que estas dos manifestaciones son factores a considerar para continuar o restringir su rutina de ejercicios, pero deje que sea su médico quien lo determine. **Enfóquese en los beneficios a largo plazo;** recuerde que se sentirá mejor una vez que el ejercicio físico se vuelva parte de su día a día.



Beba agua natural

- Recuerde siempre **mantenerse bien hidratado.**

Use vestimenta adecuada

- Un par de **zapatos cómodos y resistentes** que provean soporte y protección. Shorts, pants y playeras... **ropa de algodón cómoda y holgada.** Si realiza actividades que le generen sudoración, tome las consideraciones apropiadas para que esté cómodo y aireado. **¡No olvide beber agua!**



Realice las actividades acompañado

- Aparte de que la actividad se volverá menos tediosa, **podrá hacer de su rutina una actividad social que lo motivará.**

Elija el mejor momento

- Disfrutará más de su actividad física cuando sus síntomas tengan menor intensidad; por ejemplo si la rigidez se presenta por las mañanas ejercítense en la tarde; si al final del día se siente exhausto, realícelo por la mañana. **Que el ejercicio sea una actividad placentera y no un sufrimiento obligatorio.**

