



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 cardiaco, 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!**



Ejercicio con equipo

- Si planea usar equipo como una bicicleta o equipo de gimnasio, **asegúrese de conocer su uso adecuado**, y de elegir aquél que se adapte a sus necesidades y capacidades para evitar lesiones. Pida ayuda si desconoce o si se le dificulta usar alguno de estos equipos. **Jamás exceda sus posibilidades y use la protección indicada en cada caso.**

Comience siempre con calentamiento

- Realice una caminata o una versión más lenta y ligera de los ejercicios que planea hacer. **Mueva cuidadosamente cada articulación hasta llegar al límite o rango que sea cómodo** y continúe con estiramientos y movimientos lentos.



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.**

