

Estar activo con fibromialgia

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para tu salud en general, incluso cuando se hace por unos pocos minutos. Aunque la actividad física puede ser un desafío para personas con fibromialgia, puede ayudarte a sentirte mejor, moverte mejor o dormir mejor. ¡Es importante ser constante!

Las personas con fibromialgia viven con síntomas que pueden variar de un día a otro e incluso en el mismo día. El ejercicio regular puede disminuir los síntomas de fibromialgia como dolor, rigidez, ansiedad, fatiga y depresión. ¡Estar activo también puede mejorar tu estado físico, tu estado de ánimo y ayudarte a hacer más actividades durante el día! Los estudios han demostrado que las personas con fibromialgia pueden beneficiarse de la actividad física de muchas maneras: participando en programas acuáticos o en tierra firme, enfocándose en un tipo de entrenamiento (entrenamiento aeróbico o muscular) o haciendo una combinación de actividades (entrenamiento aeróbico, muscular y de flexibilidad).

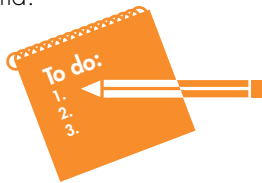
Todos somos diferentes, por lo que deberás adaptar el programa a tus síntomas y a cómo respondes al ejercicio los tipos de actividad física que se adaptan a tu estilo de vida!

Comienza donde estés. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

Empezando

Comienza con poco

Si tienes problemas para conseguir la energía o la motivación para hacer ejercicio, encuentra una actividad que disfrutes y ponte metas pequeñas y realistas. Comienza con períodos cortos (5 o 10 minutos). Aumenta gradualmente. Todo se suma.



Conoce tu cuerpo y tus síntomas

Encuentra oportunidades para mantenerte activo durante todo el día, especialmente en los momentos del día en que tus síntomas son menos. Si tus síntomas aumentan durante la actividad, hazlo un poco más fácil, pero por la misma cantidad de tiempo.



Comienza sencillo

¡Trata de sentarte menos y moverte más! Puedes mejorar tu salud disminuyendo el tiempo que pasas sentado o acostado. Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Pequeños incrementos en la actividad física regular cuentan.



Mantente activo con otros

Únete a un grupo de ejercicios para personas con fibromialgia o mantente activo con un amigo. El apoyo adicional puede ayudarte a mantenerte activo. ¡Y no olvides de divertirse!



Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero.
- Haz calentamiento y enfriamiento antes y después del ejercicio. Termina las sesiones de ejercicio con técnicas de relajación y ejercicios de respiración profunda.
- ¡Establece metas realistas de actividad física a corto y largo plazo que se adaptan a tu vida!

Consejos y precauciones sobre la fibromialgia:

Durante los primeros días o semanas de un nuevo programa de actividad, tus síntomas (dolor, cansancio, rigidez) pueden aumentar hasta que tu cuerpo se acostumbre al ejercicio. Sé constante. ¡Comienza con poco y despacio! Aumenta primero el tiempo de actividad y luego el ritmo. Lleva un registro de los síntomas que interfieren con el ejercicio.

Ajusta tu programa a lo que sientas que es mejor para ti. ¿Las temperaturas altas o bajas durante el ejercicio afectan tus síntomas? ¿Las sesiones cortas son mejores que las largas? ¿Te sientes mejor haciendo actividad física en el agua o en tierra firme? ¿Hay momentos durante el día en que tus síntomas no te molesten tanto?

Mantente activo a un ritmo que no cause dolor u otros síntomas; hazlo más difícil cuando puedas y hazlo más lento cuando lo necesites. Si los síntomas aumentan durante o después del ejercicio, hazlo a un ritmo más fácil la próxima vez.

Durante los episodios de síntomas agudos, no pares por completo tus ejercicios y actividad física diaria. Trata de mantenerte activo con actividades día a día como caminar o usar las escaleras. Intenta hacerlo por la misma cantidad de tiempo, pero a una intensidad más baja. ¡Más vale poco que nada!

Actividad aeróbica



Durante la actividad aeróbica, tu corazón y pulmones trabajan más, lo que mejorará tu salud con el tiempo. Aumenta gradualmente hasta hacer al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como ciclismo ligero, caminar, ejercicios acuáticos).

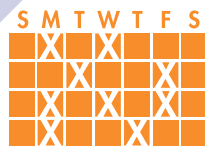
¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua.



¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana.



¿Qué tan difícil?

Comienza muy ligero. Aumenta gradualmente de ligero a algo difícil.



¿Cuánto?

Comienza con 5-10 minutos. Aumenta gradualmente hasta acumular 30-60 minutos durante el día.

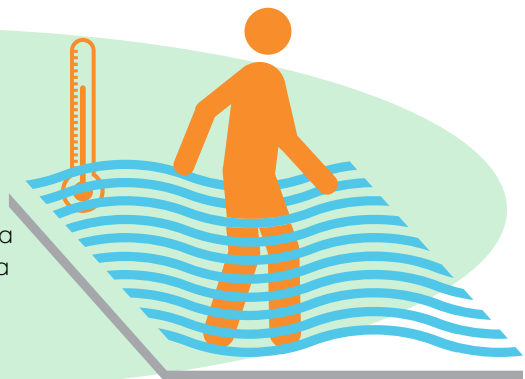


Recuerda: Incluye 10, 15 o 30 minutos cuando puedas. ¡Todo se suma!

Consejos y precauciones sobre la actividad aeróbica

- Presta atención a tu cuerpo y mantén un ritmo adecuado.
- Bebe muchos líquidos antes, durante y después del ejercicio.

Trata una actividad suave en una piscina con agua tibia que se sienta bien (de menos de 97°F o 36°C). Haz ejercicios de flexibilidad y movimientos que van de lento a rápido de piernas y brazos en una piscina de profundidad de entre la cintura a los hombros.



Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar las bolsas del mandado o trabajar en el jardín sean más fáciles y seguras. También puede mejorar algunos síntomas de la fibromialgia como dolor, fatiga y rigidez.

¿Qué?

Pesas de mano / muñequeras con peso, bandas de resistencia, máquinas de pesas, calistenia o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de cocina o levantarse y sentarse de la silla)



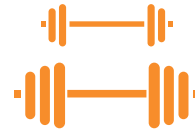
¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana
* Día de descanso entre entrenamientos



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo bastante ligero a algo difícil. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o difícil. Resistencia muscular: muy ligera a media.



¿Cuánto?

Comienza con 4-5 repeticiones. Acumula hasta 8-12 repeticiones (para cada grupo muscular principal). Aumenta gradualmente hasta realizar 2-4 series. Resistencia muscular: 15-20 repeticiones. Aumenta gradualmente hasta realizar 2 series.



Consejos y precauciones de entrenamiento muscular

- Alterna los ejercicios entre las diferentes partes del cuerpo para permitir suficiente tiempo de recuperación entre ejercicios.
- Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos.

Otros tipos de actividad física



Flexibilidad

Estira un músculo hasta el punto de sentir tensión durante 10-30 segundos. También, mueve tus articulaciones lo más que puedas en un rango que no cause dolor.



Programas de ejercicios mixtos

Combina ejercicios aeróbicos, de resistencia y de flexibilidad en cada sesión o cada semana. Puedes también hacerlos en una piscina de agua tibia para mejorar tus síntomas y mantenerte en forma.

Yoga y Tai Chi

Estos pueden mejorar levemente los síntomas de la fibromialgia. También ayudan con el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza, y también son relajantes.



Baile

Las formas de baile como la danza del vientre, la terapia de movimientos de baile, el baile aeróbico, Zumba y Biodanza pueden ayudarte a expresar tu lado artístico mientras haces ejercicio. Encuentra lo que te funcione mejor.

Recuerda: Si lo necesitas, obtén ayuda de un fisioterapeuta o un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicio, como respirar adecuadamente, y cómo mantenerte motivado. La técnica correcta es particularmente importante para aquellos con fibromialgia.

Get More Help

- National Fibromyalgia Association: fmaware.org/new-home-page
- NfmCPA - National Fibromyalgia and Chronic Pain Association: fmcpaware.org
- Fibromyalgia Coalition International: fibrocoalition.org

Visita acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar un profesional de ejercicio certificado por ACSM cerca de ti.

¿Cómo comenzaré esta semana?