

Estar activo con una enfermedad inflamatoria intestinal

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? La mejor inversión para la salud de las personas inactivas es que comiencen a moverse. Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, incluso cuando se hace por pocos minutos.

Las personas con problemas digestivos como enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa o enfermedad inflamatoria intestinal (EII) se beneficiarán de la actividad física regular. Estar activo puede reducir la inflamación, mejorar la función inmunológica y reducir la actividad de la enfermedad. Además, la actividad física puede ayudarte a controlar tu peso, mejorar el estado de los huesos, disminuir la fatiga, reducir la depresión y mejorar tu estado de ánimo.

Empezando

Manténlo sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. ¡Todo se suma!



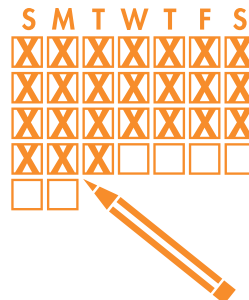
Checa tu salud

Habla con tu médico antes de comenzar a hacer ejercicio si tienes problemas de salud. Asegúrate de conocer todos los medicamentos que estás tomando. Si tiene problemas en los músculos o las articulaciones, pregúntale si puedes hacer terapia física antes de comenzar un programa de ejercicios.



Haz seguimiento

Después de hacer actividad física, escribe cómo te sientes. Coloca una calcomanía o dibuja una carita feliz. Lo que escribes te ayudará a determinar qué ejercicios son mejores para ti y cuándo estás haciendo demasiado. ¡Pronto mirarás hacia atrás y verás cuán rápido tu cuerpo se adaptó a la nueva y mejorada versión de ti!



Mantente activo con un amigo

Realiza actividades que disfrutes y encuentra un compañero de actividades en casa o en el trabajo. Aquellos que hacen ejercicio con un amigo o familiar tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.



Comienza donde estás. **Haz lo que puedas. Usa lo que tienes.**

Consejos y precauciones sobre la Enfermedad de Crohn y la Colitis Ulcerosa

- Durante un episodio agudo, modifica tu actividad física. Por ejemplo, es posible que puedas hacer yoga, caminar, o andar en bicicleta a una intensidad moderada. O simplemente comienza de nuevo cuando tus síntomas estén controlados.
- Es importante que las personas con malestares digestivos se mantengan hidratadas, así que bebe muchos líquidos durante el día y durante el ejercicio.
- Si a veces tienes diarrea, planea con anticipación. Conoce dónde están los baños para que puedas llegar rápidamente.
- Si tienes una ostomía, definitivamente puedes hacer ejercicio. Sólo asegúrate de que la bolsa esté asegurada con cinta adhesiva impermeable.
- Algunos medicamentos pueden afectar tu capacidad para hacer ejercicio, así que asegúrate de hablar sobre tu rutina de ejercicios con tu médico cuando comiences un nuevo medicamento.

Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración. Gradualmente acumula al menos 150 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero o ejercicio acuático), 75 minutos de actividad vigorosa (como trotar, jugar tenis individualmente o practicar senderismo) o una combinación de ambos. Mejorarás tu resistencia y la salud del corazón.

¿Qué?

¡Cualquier actividad rítmica continua!



¿Con qué frecuencia?

3-5 días / semana



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo difícil.



¿Cuánto?

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



Recuerda: Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad.

Para mantenerte seguro y libre de lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero a medio.
- Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo que dedica a la actividad. ¡Comienza con poco y ve despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento antes y después del ejercicio.

Información Nutricional de la EI

Cada persona con EI tiene diferentes sensibilidades alimenticia y necesidades nutricionales. Solicita una consulta con un nutriólogo/a registrado. Ellos pueden ayudarte a crear un plan de alimentación personal. Ellos tendrán en cuenta si necesitas ciertos nutrientes, fibra y proteínas (según la inflamación intestinal) y también si tienes intolerancia a la lactosa o al gluten.



Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular, por ejemplo, trabajar con pesas o bandas de resistencia, te hace más fuerte y ayuda a tu salud en general. Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar la canasta de ropa o trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras.

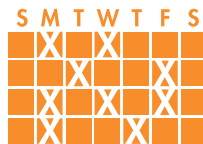
¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, sentadillas en el mostrador de la cocina o levantarse y sentarse de la silla)



¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana
* Un día de descanso entre entrenamientos



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o duro.



¿Cuánto?

10-15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Aumenta gradualmente hasta 8-12 repeticiones con un esfuerzo más intenso. Repite 2-4 veces.



Recuerda: Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos. Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar correctamente.

Otros tipos de actividad física



Explora alguna de estas otras opciones para mantenerte activo. Más beneficios recibirás si combinas diferentes tipos de actividad física en tu rutina.

Flexibilidad

Estira los músculos de 2 a 7 días a la semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Por ejemplo, estira las pantorrillas o la parte posterior de los muslos.



Yoga, Tai Chi y Pilates

Todos ayudan con el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, y mejoran la atención. ¡Este es un gran ejercicio para soportar los días estresantes!



¡Da más pasos!

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Cuenta tus pasos diariamente durante la primera semana o dos. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos / día.



Sólo por diversión

Encuentra formas de mantenerte activo que sean divertidas. Baila al son de la música. Intenta hacer yoga o tai chi. Cuida tu jardín. Juega con tus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo a menudo.



Más ayuda

- The Crohn's & Colitis Foundation tiene consejos sobre nutrición para crear un plan nutricional balanceado que te ayudará a lograr tus objetivos de actividad física. crohnscolitisfoundation.org
Visita acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar **un profesional de ejercicio certificado por ACSM** cerca de ti.

¿Cómo empezaré esta semana?