

# Estar activo cuando tiene artritis reumatoide

Exercise is Medicine®

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE®

Estar activo te ayudará a 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!

Si tienes artritis reumatoide (AR), una enfermedad autoinmune que causa inflamación de las articulaciones, mantenerse activo es una forma importante de mejorar los síntomas de AR. El aumento de la actividad física disminuye el cansancio, el dolor articular, la rigidez y la inflamación. Si evitas la actividad física, te sentirás más débil y rígido, lo que empeorará tu artritis. El ejercicio regular no es dañino para las articulaciones y reduce el riesgo de otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2. La actividad física es recomendable y segura, incluso para aquellos con AR activa.

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

## Empezando

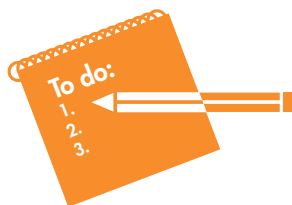
### Habla con tu reumatólogo

Si tu AR está activa o recién diagnosticada, consulta con el especialista en artritis sobre medicamentos que puedas usar para reducir la inflamación. Consulta con tu médico sobre otros problemas de salud o si has estado inactivo durante mucho tiempo.



### Crea un plan

No hay una sola forma de estar activo con la AR. Usa tus "gustos" para guiar tu vida activa. ¿Qué te ayudará a hacer un cambio y moverte? Los fisioterapeutas pueden enseñarte ejercicios y técnicas para fortalecer y proteger tus articulaciones para reducir el dolor y las lesiones.



### Comienza sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Estar sentado por mucho tiempo hará que tus articulaciones se sientan rígidas. Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día.



### Mantente activo con un amigo

Encuentra a un amigo y establezcan un horario para caminar o busca programas disponibles en tu comunidad. Comienza despacio. Los que hacen ejercicios con un amigo tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.



## Consejos y precauciones para la artritis reumatoide

Los episodios agudos de dolor en las articulaciones, rigidez e hinchazón son comunes en la AR. Si tienes un episodio agudo de AR, no pares toda actividad. Sigue haciendo movimientos articulares suaves y ejercicio ligero.

Consulta con tu reumatólogo sobre medicamentos para reducir la inflamación. Cuando tu AR esté controlada, comienza la actividad física a un nivel ligeramente inferior al que estabas haciendo antes del episodio agudo.

Trata de mantenerte activo cuando los niveles de dolor y rigidez sean más bajos, como al final de la tarde (evita la rigidez matutina). Aumenta el tiempo o la velocidad de tu actividad no más del 10% cada semana.

AR comúnmente afecta las pequeñas articulaciones de las muñecas, manos, pies y tobillos. Realiza las modificaciones sugeridas más adelante para ayudar a que la actividad física funcione mejor para ti.

Puedes sentir cierta incomodidad con el ejercicio, pero eso no significa que estés dañando tus articulaciones. Si tu dolor y fatiga empeoran en los días después de una actividad, hazlo más suave o más corto la próxima vez. ¡Encuentra un programa que funcione para ti!

## Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración y mejora la energía. Gradualmente acumula al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada, 75 minutos de actividad vigorosa o una combinación de ambas. Prueba opciones de bajo impacto como caminar, andar en bicicleta, usar la máquina elíptica, remar o hacer ejercicio en una piscina.

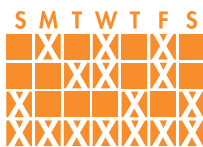
### ¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua con bajo estrés articular.



### ¿Con qué frecuencia?

3 a 5 días / semana



### ¿Qué tan intenso?

Comienza bastante ligero. Aumenta gradualmente hasta algo duro.



### ¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Aumente gradualmente hasta 30 o más minutos durante el día.



**Recuerda:** Establece metas basadas en tiempo en lugar de la distancia. Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. ○ trata de acumular hasta 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Comer alimentos saludables y dormir bien por lo menos 7 a 8 horas por noche son esenciales para la recuperación muscular y articular.

## Consejos y precauciones sobre la actividad aeróbica

- Algunas sesiones cortas pueden ser más fáciles para las articulaciones que una sola sesión larga. Haz diferentes tipos de actividad aeróbica en la misma sesión o durante la semana para reducir el estrés repetitivo en las articulaciones. ¡Es más divertido!
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil de 5 a 10 minutos para facilitar el inicio y el fin de un ejercicio vigoroso en las articulaciones.
- Planifica tus actividades según qué tan activa está tu AR. Si tu AR está controlada, intenta hacer actividades de soporte de peso como caminar o una clase de aeróbicos. Para caminar (en tierra o en el agua), usa zapatos que tengan buen soporte y absorban los golpes. ¡Recuerda comenzar lentamente!
- Si tienes dolor e hinchazón moderado en las articulaciones, intenta hacer actividad que reduzcan el impacto en las piernas y los pies, como la bicicleta, la máquina elíptica, el remo o la piscina de agua tibia.

# Ejercicio acuático: ¡se siente bien y es bueno para ti!

Si tienes dolor e hinchazón severa en las articulaciones, intenta estar activo en una piscina (caminar, hacer aeróbicos en el agua o nadar). Encuentra una piscina donde el agua se mantenga entre 88 ° - 96 ° F (32 ° - 35.5 ° C).

Camina con una buena postura (párate erguido) en agua tibia poco profunda para desarrollar resistencia, coordinación, equilibrio y fuerza en la parte inferior del cuerpo. ¡Cualquier pequeña cantidad de actividad física te puede ayudar!

A medida que aumentas la profundidad del agua, disminuyes el peso en las articulaciones. Para la artritis severa, considera movimientos suaves en agua profunda mientras montas un fideo flotador o usas un cinturón de flotación para disminuir el peso en tus articulaciones.

El ejercicio acuático es una excelente manera de usar la resistencia natural del agua para fortalecer los músculos. Empuja y tira con las manos. Haz sentadillas y patadas con las piernas. Muévete a una velocidad adecuada hasta sentir que es difícil pero bueno para ti.



## Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular es una parte importante de un programa de actividades para las personas con AR. El entrenamiento muscular ayuda a revertir una forma grave de pérdida muscular, llamada sarcopenia, que ocurre con la AR. El aumento de la fuerza puede disminuir el dolor en las articulaciones y mejorar tu capacidad para hacer actividades recreativas y diarias.

### ¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en la pared o levantarse y sentarse de la silla).



### ¿Con qué frecuencia?

2 a 3 días / semana.  
\* Un día de descanso entre entrenamiento.



### ¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o duro. No deberías sentir dolor.



### ¿Cuánto?

10 a 15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Realiza de 2 a 3 veces. Una vez que puedas hacer 15 repeticiones 3 veces, aumenta el peso en un 5% -10%.



**Recuerda:** Si lo necesitas, obtén ayuda de un fisioterapeuta o un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

## Consejos y precauciones de entrenamiento muscular

Si sientes dolor durante un ejercicio, disminuye la resistencia, usa una posición o agarre diferente, haz menos repeticiones o intenta un ejercicio diferente. Algunas partes de un ejercicio pueden ser más o menos cómodas mientras te mueves.

Para comenzar, enfoca tus movimientos en los rangos que sean más cómodos. Gradualmente agrega más rango a medida que tu dolor disminuye y te sientas más fuerte.

Los aparatos ortopédicos para manos y muñecas pueden ayudarte durante los ejercicios de fortalecimiento de la parte superior del cuerpo. Las bandas o máquinas de resistencia pueden causar menos estrés en tus manos y muñecas. Un terapeuta ocupacional puede guiarte a través de un programa para personas con artritis de mano y muñeca.

# Flexibilidad



La AR puede limitar significativamente tu flexibilidad, por lo que los ejercicios para mantener tus articulaciones en movimiento son importantes. Hay dos tipos de ejercicios de flexibilidad: el estiramiento estático y el movimiento de las articulaciones en su rango máximo de movimiento (ROM) tanto como sea posible; por ejemplo, círculos de muñeca y tobillo. El movimiento de tus articulaciones les proporciona una nutrición importante: ¡el movimiento es como una pomada para una articulación!

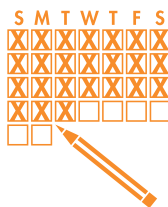
## ¿Qué?

Ejercicios de rango de movimiento y de estiramiento



## ¿Con qué frecuencia?

Diariamente y durante el enfriamiento.



## ¿Qué tan intenso?

Mueve suavemente las articulaciones todo lo que puedas. Estírate hasta el punto de sentir tensión, pero no dolor.



## ¿Cuánto?

10 repeticiones de ejercicios de rango de movimiento activos para las articulaciones afectadas. Mantén los estiramientos estáticos durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores).



**Recuerda:** cuando tu AR esté activa moderada a severamente, concéntrate en estiramientos ligeros y ejercicios de rango de movimiento.

## Otras ideas para la actividad física y la salud



### Yoga, Pilates y Tai Chi

Todos ayudan a mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. También te ayudan a relajarte y a reducir el dolor.



### Equilibrio

Practica ejercicios sencillos de equilibrio en casa, como: Pararte con los pies juntos. Levanta los talones/punta de pies. Párate en una superficie más suave. Mantén cada posición durante 15-30 segundos. Camina en línea o hazlo de puntillas. Mantente cerca de una superficie estable o pared para apoyarte si es necesario.



### Da más pasos

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Aumenta lentamente hasta 2,000 pasos diarios más de lo que estás haciendo ahora. ¡Buen trabajo! Luego acumula al menos 7,000-9,000 pasos/día.



### Sólo por diversión

Encuentra formas de estar activo que son simplemente divertidas. Baila. Cuida tu jardín. Juega al aire libre con tus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo a menudo.



### Obtén más ayuda

Arthritis Foundation: [arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/](https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/) para obtener información actualizada, ejemplos de ejercicios más completos e información nutricional.

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar **un profesional de ejercicio certificado por ACSM** cerca de ti.

¿Cómo comenzaré esta semana? \_\_\_\_\_