

# Estar activo cuando tienes osteoartritis

Exercise is Medicine®

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE®

Estar activo te ayudará a sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor. Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Si usted es una de las millones de personas que tiene osteoartritis (OA), mantenerse activo es una forma importante para disminuir el dolor y la rigidez que son características de la artritis. Si evitas la actividad física, te sentirás más débil y rígido, lo que empeorará el dolor y la discapacidad en las articulaciones. Se ha demostrado que el ejercicio regular reduce el dolor, mejora tu capacidad para hacer las actividades diarias y reduce el riesgo de otros problemas de salud.

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

## Empezando

### 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.



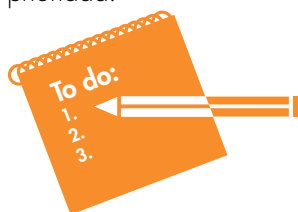
### Habla con tu médico

Si tiene otros problemas de salud o has estado inactivo durante mucho tiempo, consulta a tu médico. ¿Y la fisioterapia? Los fisioterapeutas pueden enseñarte ejercicios para fortalecer y proteger tus articulaciones y controlar el dolor.



### Crema un plan

No hay una sola forma de estar activo con OA. Usa tus "gustos" para guiar tu vida activa. ¿Qué te ayudará a hacer un cambio y moverte? Programa la actividad física como algo de alta prioridad.



### Mantente activo con un amigo

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



## Consejos y precauciones para la osteoartritis

Comienza lentamente. Trata de mantenerte activo cuando los niveles de dolor y la rigidez sean más bajos. Aumenta el tiempo o la velocidad de tu actividad física no más de 10% cada semana.

Todos cometemos errores y el dolor aumenta. Si tienes un episodio agudo, hinchazón o aumento del dolor y la rigidez, no interrumpas toda la actividad. Sigue haciendo movimientos articulares suaves mientras te recuperas. Luego, comienza un poco por debajo del nivel que causó el episodio agudo

Pierde peso para disminuir el estrés en tus articulaciones. Pérdida de peso de 5% aumentará los efectos positivos de la actividad física. Cada libra perdida resulta en 4 libras menos de peso (y estrés) en la rodilla al dar un paso. ¡Eso se siente bien!

Determina lo que necesitas para comenzar, como equipos, consejos de expertos o un buen lugar para estar activo. Si vas a comenzar un programa de caminata, compra zapatos que tengan buen soporte y absorban los golpes. ¿Qué tal los bastones de senderismo para hacer caminatas?

Puedes sentir cierta incomodidad con la actividad física, pero eso no significa que estés dañando tus articulaciones. Si el dolor es peor 2 horas después de la actividad, haz algo más fácil o más corto la próxima vez. Si un ejercicio específico te causa dolor, busca otro para la misma área que te funcione mejor.

## Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración y mejora la resistencia. 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 la piscina de agua tibia.

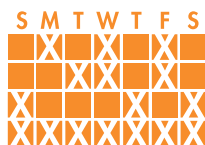
### ¿Qué?

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. Gradualmente acumula 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. Todo se suma. Para perder peso, haz el doble de actividad y reduce tus calorías comiendo alimentos saludables.

## Consejos y precauciones sobre la actividad aeróbica

- Algunas sesiones cortas pueden ser más fáciles para tus 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.
- Si tus rodillas “ceden”, intenta actividades que requieran menos soporte de peso, como andar en bicicleta. Pide ayuda a tu médico sobre esto, como un protector ortopédico.
- Mantente activo en agua tibia (ejercicios acuáticos o natación) para quitar peso de las articulaciones dolorosas mientras te mueves. Caminar a un ritmo moderado o rápido en agua poco profunda genera resistencia, coordinación, equilibrio y fuerza en la parte inferior del cuerpo. Cuida tu postura (párate erguido) y empuja y tira con las manos.

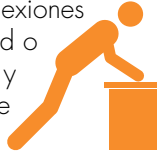
# Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular es una parte importante de un programa para personas con artritis. El entrenamiento muscular ayuda a revertir la pérdida muscular que ocurre con la artritis, puede disminuir el dolor y mejorar tu capacidad para hacer actividades diarias y recreativas. El aumento de la fuerza en los músculos de arriba y abajo de la articulación afectada te puede ayudar.

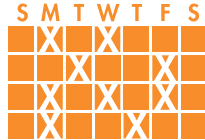
## ¿Qué?

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 o justo abajo de un nivel que pueda causar dolor prolongado. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o duro.



## ¿Cuánto?

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



**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 disminuya y te sientas más fuerte.
- Dividir tu actividad aeróbica en dos sesiones más cortas antes y después de tus ejercicios de fortalecimiento muscular puede reducir la posibilidad de episodios agudos.

# Flexibilidad



La artritis puede limitar tu flexibilidad, por lo que es importante hacer ejercicio para evitar que las articulaciones se pongan rígidas. Hay dos tipos de ejercicios de flexibilidad: el estiramiento estático y el movimiento de las articulaciones en su rango máximo de movimiento tanto como sea posible, por ejemplo, círculos de muñeca y deslizamientos del talón cuando estás acostado. ¡El movimiento es como una pomoda para una articulación!

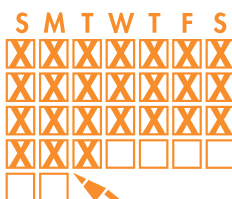
## ¿Qué?

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).



# Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica, el entrenamiento muscular, y el estiramiento son la base de un programa para personas con osteoartritis. Pero puedes disfrutar y obtener beneficios de estas otras opciones.

## 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.



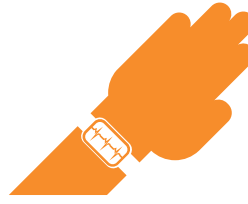
## Equilibrio

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. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos por día.



## Sólo por diversión

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



## Más ayuda

Para obtener más información, considera visitar el sitio web de la Arthritis Foundation ([arthritis.org/living-with-arthritis/exercise](http://arthritis.org/living-with-arthritis/exercise)) para obtener orientación actualizada y ejemplos de ejercicios más completos.

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

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