



Hacer ejercicio

- Hacer ejercicio ayuda a reducir los síntomas de la artritis y de otros trastornos musculoesqueléticos.
- El deporte de baja intensidad puede ser muy útil, como el Taichí o hacer ejercicio en agua templada.
- Planifique su programa de ejercicios consultándolo con el médico y el fisioterapeuta, con un fisiólogo o con un profesional deportivo.

La artritis abarca más de 150 trastornos musculoesqueléticos que afectan a los músculos, los huesos o las articulaciones.

El aparato musculoesquelético

Para comprender cómo se desarrollan la artritis y los trastornos musculoesqueléticos, primero vamos a explicar el funcionamiento de los músculos, huesos y articulaciones que componen el aparato musculoesquelético.

Las **articulaciones** facilitan el movimiento de dos huesos en su punto de unión. Una firme almohadilla de **cartílago** recubre los extremos de ambos huesos, actúa como un amortiguador y los permite deslizarse suavemente uno sobre el otro. La articulación está envuelta dentro de una cápsula dura con **líquido sinovial**, que lubrica y nutre el cartílago y otras estructuras de la articulación para que pueda moverse fácilmente.

Los **ligamentos** mantienen la articulación unida juntando un hueso con otro. Los **tendones** se encargan de sujetar los músculos a los huesos. Cuando los músculos se contraen, tiran de los huesos para que la articulación se mueva.

La artritis y otros trastornos musculoesqueléticos afectan al funcionamiento normal de las articulaciones, los músculos, los huesos y las estructuras adyacentes. Estos problemas se desarrollarán en función de su estado físico.

Los trastornos musculoesqueléticos pueden causar dolor, rigidez articular e inflamación en uno o varios músculos o articulaciones. Practicar ejercicio de manera regular mitiga algunos síntomas y mejora la fuerza y la movilidad de la articulación.

Beneficios del ejercicio en los trastornos musculoesqueléticos

lubrica y nutre las articulaciones

alivia el dolor y la rigidez articular

mejora la flexibilidad

fortalece los músculos

mejora su equilibrio

le ayuda a dormir mejor

mejora la postura

mejora o mantiene la densidad ósea



mejora la salud y el estado físico general

disminuye los niveles de estrés

le ayuda a estar de mejor humor

le ayuda a mantener un peso saludable.

Tipos de ejercicios para trastornos musculoesqueléticos

Las pautas incluidas en las guías de Australia recomiendan que intentemos hacer ejercicio casi todos los días. Hable con el médico, el fisioterapeuta o el fisiólogo si no tiene claro el tipo de ejercicios le convienen. Es importante encontrar una actividad que le guste, además hay muchas entre las que elegir:

- Taichí, Pilates, yoga, aeróbic: puede hacerlo presencialmente, con clases por Internet o por DVD
- Natación, ejercicios en el agua
- Ejercicios en la silla
- Clases en gimnasios y centros deportivos
- Ciclismo
- Tenis, críquet, baloncesto
- Croquet, bolos sobre hierba
- Videojuegos activos como la Wii Fit o la Nintendo Switch
- Ejercicios por Internet
- Pasear al perro
- Saltar a la comba
- Entrenamiento de fuerza con pesas y bandas de resistencia
- Bailar

La variedad es importante

Necesitará varios tipos de ejercicios que se centren en lo siguiente:

- **flexibilidad:** los estiramientos y los ejercicios de amplitud de movimiento ayudan a mantener o mejorar la flexibilidad de las articulaciones y los músculos circundantes. Hacen que las articulaciones se muevan adecuadamente y alivian la rigidez articular.
- **fuerza:** este tipo de ejercicios aportan fuerza muscular, estabilidad articular, mejoran las condiciones óseas y su capacidad para llevar a cabo las tareas diarias.
- **cardio:** son ejercicios que implican movimiento y aumentan la frecuencia cardíaca, como andar, nadar o ir bicicleta, para ayudarle a mejorar la salud del corazón y los pulmones (aparato cardiovascular). Además, mejoran la resistencia, fomentan la pérdida de peso y previenen otras enfermedades como la diabetes. A esta modalidad también se la conoce como ejercicio aeróbico o ejercicio cardiovascular.

No pierda la motivación

Estar motivado y conservar esa motivación suele ser un gran reto cuando se practica ejercicio, especialmente si se fatiga o tiene dolores crónicos. Aun así, el ejercicio es esencial para tratar su dolencia. Le dejamos algunos consejos para no perder la motivación:

- haga ejercicio con amigos
- únase a un grupo o clase
- recuerde los beneficios que aporta el practicar ejercicio
- convierta el ejercicio en una parte de su rutina diaria
- márquese unos objetivos
- haga del ejercicio una actividad divertida.

Practique ejercicio de manera segura

El ejercicio es importante y tiene muchas ventajas para la salud, pero es necesario practicarlo de una forma segura para evitar lesiones y que empeore su dolencia.

Su médico o profesional deportivo pueden asesorarle personalmente en este aspecto. Aquí le hacemos algunas sugerencias generales:

- visite a su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios. Si tiene una prótesis articular, consulte a su cirujano o especialista cuáles son los movimientos que debe limitar o evitar.
- las pruebas de detección previas a la práctica de ejercicio revelan los posibles riesgos que existen para las personas con ciertos problemas de salud, que podrían suponer un peligro para ellas a la hora de hacer ejercicio. Este filtro o "red de seguridad" le ayudará a decidir si los beneficios que aporta el hacer ejercicio compensan más que los riesgos. Consulte la Exercise & Sports Science Australia (ESSA) adult pre-exercise screening tool (herramienta para las pruebas de detección previas a la práctica del ejercicio de la Organización australiana para el ejercicio y el deporte). https://www.essa.org.au/Public/ABOUT_ESSA/Adult_Pre-Screening_Tool.aspx
- no ejercite una articulación dolorida, inflamada o con sensación de calor. En su lugar, desplace la articulación con suavidad dentro de su rango de movimiento para reducir la rigidez y mejorar la circulación.
- comience poco a poco incrementando gradualmente la intensidad de su programa de ejercicios cada semana o cada mes.
- caliente bien antes de empezar a hacer ejercicio. Después, vaya relajándose con movimientos amplios y suaves.
- preste atención a la técnica y procure moverse con fluidez. No fuerce una articulación más allá de un rango de movimiento cómodo.
- no intente hacer más de la cuenta ni esforzarse en exceso demasiado pronto. Relájese si siente dolor o le falta el aire.
- reduzca la intensidad en la siguiente sesión si le duele mucho la articulación más de dos horas después de haber practicado ejercicio.
- deje de practicar una actividad si le produce dolor o le causa más dolor de lo habitual.
- beba muchos líquidos durante y después de hacer ejercicio.
- utilice ropa y calzado adecuados.
- mejore otros hábitos, además de los deportivos. Por ejemplo, vaya andando a una tienda cercana en lugar de coger el coche.

Dónde conseguir ayuda

- Su médico
- Un fisioterapeuta
- Un fisiólogo
- Centro de salud de su comunidad
- Musculoskeletal Australia (Asociación musculoesquelética de Australia)
www.msk.org.au
Línea de asistencia de MSK: 1800 263 265

Cómo podemos ayudarle

Llame a nuestra línea de asistencia de MSK en el teléfono 1800 263 265 para hablar con nuestras enfermeras o escríbanos al correo electrónico helpline@msk.org.au

Podemos ayudarle a obtener más información sobre:

- artritis y problemas musculoesqueléticos
- cómo vivir bien con estos problemas
- tratar el dolor
- los próximos webinarios, seminarios y otros eventos

Más por descubrir

- Australian Physiotherapy Association (Asociación australiana de fisioterapia) www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia – ESSA (Organización australiana para el ejercicio y el deporte) www.essa.org.au
- Better Health Channel www.betterhealth.vic.gov.au

Si esta información le ha parecido útil, colabore con nosotros [haciendo hoy una donación](#) para que podamos ayudar a otras personas.