



## 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](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](http://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](mailto: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](http://www.physiotherapy.asn.au)
- Exercise and Sports Science Australia – ESSA (Organización australiana para el ejercicio y el deporte) [www.essa.org.au](http://www.essa.org.au)
- Better Health Channel [www.betterhealth.vic.gov.au](http://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.***