

# LOGRAR

UN OBJETIVO

*Programa de ejercicios Lograr un objetivo*

Caminar de forma saludable





# Introducción e índice

Bienvenido a los cuadernillos del programa de ejercicios Lograr un objetivo. Estos cuadernillos proporcionan información y ejercicios a medida dirigidos expresamente a personas que padecen artritis reumatoide (AR). Este cuadernillo se centra en cómo las personas con AR pueden caminar de forma saludable.

## Contenido del cuadernillo

<b>Página 4</b>	Descripción general del programa <i>Lograr un objetivo</i>
<b>Página 5</b>	Descripción general de cómo caminar de forma saludable
<b>Página 6</b>	Sus objetivos al caminar de forma saludable
<b>Página 7</b>	¿Cuáles son los beneficios para la AR?
<b>Página 8</b>	Elementos principales para caminar de forma saludable
<b>Página 9</b>	Consejos y sugerencias

# ***Descripción general del programa Lograr un objetivo***

Bienvenido al programa de ejercicios *Lograr un objetivo*, una serie de cuadernillos pensados expresamente para personas que padecen AR.

*Lograr un objetivo* es una campaña UCB y ConArtritis que tiene como finalidad ayudar a los pacientes con AR a participar más activamente en el tratamiento de su enfermedad.

Los ejercicios físicos le permiten fijarse una serie de pequeños objetivos asequibles que, con el tiempo, podrían ayudarle a conseguir sus objetivos a largo plazo con respecto a la AR, ya se trate de aumentar su movilidad, su bienestar o su calidad de vida.

Gracias a esta serie de cuadernillos aprenderá maneras sencillas y seguras de incorporar el ejercicio físico a su vida diaria, lo que le ayudará a aliviar el dolor de la AR y mejorar la movilidad.

Cada cuadernillo recoge actividades y formas sencillas de adaptarlas para que se ajusten a su capacidad y forma física, y que podrá realizar en su propia casa o en instalaciones deportivas cercanas.

El programa de ejercicios *Lograr un objetivo* tiene el propósito de ayudarle a que se sienta más seguro, fuerte y preparado para comenzar su propio programa de ejercicios para la AR.

# Descripción general de cómo caminar de forma saludable

Caminar es uno de los movimientos más naturales que puede hacer. Es sencillo, gratuito y puede hacerlo donde y cuando quiera, solo o con amigos<sup>1</sup>. Caminar, que a menudo se considera un “estilo de vida”, es una forma excelente de mantenerse sano y activo, y es una afición que puede continuar

practicando el resto de su vida<sup>2</sup>.

Caminar durante 30 a 60 minutos cada día, no necesariamente de una sola vez, puede tener numerosos efectos beneficiosos para la salud<sup>1</sup>. Puede ayudarle a mantener un corazón sano, fortalecer los huesos y mejorar el funcionamiento de los pulmones y proporcionarle más resistencia, de forma que no se canse tan fácilmente<sup>3</sup>.

Las articulaciones están diseñadas para moverlas, y caminar regularmente puede ayudarle a mantener la flexibilidad y movilidad de las articulaciones artríticas y a permanecer activo, sano y en movimiento

Aunque estos ejercicios físicos pueden mejorar su AR, deberán realizarse en combinación con las terapias de rehabilitación que le haya indicado su médico, y nunca para sustituir otros tratamientos.



# Sus objetivos al caminar de forma saludable

Tener objetivos tangibles puede ayudarle a sacar mayor partido de su programa de ejercicios. Tómese su tiempo para pensar en los objetivos que quiere conseguir caminando de forma saludable (quizá después de leer este cuadernillo). ¿Qué desea conseguir caminando? Anote dos o tres objetivos y piense en el modo de medirlos. Si tiene un objetivo, comuníquese a su médico o instructor físico para asegurarse de que se adapta a su capacidad.

Nº.	Objetivo	Medida
1	<i>Ejemplo: "Quiero poder pasear a mi perro durante media hora"</i>	<i>Mantenga un registro de los paseos: duración, distancia y cómo se siente al final de cada paseo. Compruebe si va mejorando con el tiempo</i>
2		
3		
4		
5		

# ¿Cuáles son los beneficios para la AR?

Caminar es una actividad de bajo impacto que no somete a las articulaciones a una tensión innecesaria. Puede ayudarle a perder peso o a mantener un peso saludable, lo que, a su vez, hará que sus articulaciones se vean sometidas a un menor esfuerzo y podrá aliviar algunos de los síntomas de la AR<sup>1</sup>.

Es posible que las actividades que suponen un estilo de vida sean especialmente beneficiosas para usted, ya que, al ejercitarse en periodos más cortos de tiempo, disminuirá el dolor, se evitarán lesiones y dispondrá de mayor flexibilidad para alternar actividad y reposo, en función de la intensidad de su AR.

## **Caminar puede<sup>4</sup>:**

- Aliviar la rigidez de las articulaciones
- Mejorar la movilidad de las articulaciones
- Fortalecer los músculos
- Aumentar la flexibilidad
- Quemar calorías
- Fortalecer los huesos y mejorar la densidad ósea
- Evitar la pérdida muscular y aumentar la fuerza muscular
- Liberar endorfinas, los analgésicos naturales producidos por el organismo

# Principales elementos para caminar de forma saludable

Mantener una buena postura al caminar es tan importante como al realizar cualquier otro tipo de ejercicio físico. Póngase de pie, derecho, con los hombros relajados. Mire entre 3 y 6 metros delante de usted, con la cabeza erguida y la barbilla paralela al suelo. Doble los codos unos 90 grados y relaje las manos, manteniéndolas cerradas pero sin apretar<sup>5</sup>.

Levante un pie y dé un paso natural. Deposite primero el talón en el suelo y luego vaya bajando el resto de la planta y apóyese en los dedos para dar el siguiente paso<sup>5</sup>. Cuando dé un paso, el brazo del lado contrario al de la pierna que avanza se balanceará hacia delante pero sin sobrepasar la altura del pecho. El otro brazo se balanceará hacia atrás, deteniéndose cuando la mano sobrepase el eje de su torso. Camine a un ritmo que le permita recorrer un kilómetro en unos 10 minutos.

# Consejos y sugerencias

- 1** Asegúrese de seleccionar siempre ejercicios que sean apropiados para el nivel de actividad de su enfermedad en ese momento.
- 2** Márquese objetivos que pueda conseguir; de este modo no se desalentará por haber marcado objetivos demasiado difíciles en las primeras etapas.
- 3** Si es posible, pasee cada día: bastarán unos minutos para mantener las articulaciones en movimiento y los músculos fuertes<sup>1</sup>.
- 4** Comience con un paseo de 2 a 5 minutos y aumente la duración y el ritmo a medida que se vaya acostumbrando al ejercicio. Fíjese como objetivo alcanzar un ritmo y una intensidad en los que la frecuencia cardíaca y la respiración sean algo más rápidas de lo normal<sup>1</sup>.
- 5** Si va a dar un paseo más largo, empiece lentamente y vaya aumentando el ritmo poco a poco. El corazón y la respiración irán más deprisa, pero debe ser capaz de mantener una conversación mientras camina<sup>1</sup>.
- 6** Utilice un podómetro para contar los pasos que da y realice un seguimiento de la cantidad de calorías quemadas durante el paseo<sup>1</sup>.
- 7** Camine por zonas bien iluminadas y, si va solo, asegúrese de decir a alguien por donde va a ir. Mejor aún: camine con un grupo o vaya con un amigo, su cónyuge, su hijo o un vecino y verá que caminar es aún más divertido.

# Consejos y sugerencias

- 8** Esté atento al tráfico y por la noche lleve ropa reflectante.
- 9** Un calzado adecuado puede proteger los pies y tobillos de lesiones, además de mantenerlos secos y calientes. Elija un calzado cómodo que le facilite el ejercicio, como calzado especial para correr, para caminar o para entrenamiento combinado<sup>6</sup>.
- Los cordones elásticos pueden resultar más fáciles de usar ya que basta dar un solo tirón para que queden bien atados.
  - Ahora hay mucho calzado con cierres de velcro, que se pueden ajustar con mayor facilidad utilizando tan solo una mano.
  - Un cierre de cremallera puede resultar más fácil de manejar que los cordones y hebillas y, si la cremallera lleva una anilla (como el aro de un llavero) será más fácil de cerrar.
  - Pruébese siempre el calzado en la tienda antes de comprarlo para asegurarse de que es del número correcto y de que se ajusta bien a su pie.
- 10** Se ha demostrado que existe una estrecha relación entre el dolor articular y el peso corporal. Tan solo 4 kilos de sobrepeso aumenta la tensión que soporta la rodilla entre 11 kg y 23 kg con cada paso, y aumenta la tensión en las articulaciones<sup>7</sup>. Si tiene sobrepeso o tiene que esforzarse para no engordar, caminar le ayudará a conseguir unas articulaciones más sanas y aliviar el dolor articular.



# LOGRAR

UN OBJETIVO

## Referencias

**1 Arthritis Today. Walking Works** [online]. [Consulta: 14 de enero de 2011].

Disponible en: [www.arthritisday.org/fitness/starting-out/tips-for-success/walking-works.php](http://www.arthritisday.org/fitness/starting-out/tips-for-success/walking-works.php)

**2 The John Hopkins Arthritis Center. Role of Exercise in Arthritis Management**

[online]. [Consulta: 14 de enero de 2011]. Disponible en: [www.hopkins-arthritis.org/patient-corner/disease-management/exercise.html](http://www.hopkins-arthritis.org/patient-corner/disease-management/exercise.html)

**3 Arthritis Foundation. 2011. Walking** [online]. [Consulta: 14 de enero de 2011].

Disponible en: [www.arthritis.org/walking.php](http://www.arthritis.org/walking.php)

**4 Arthritis Research UK: 2010. Exercise and Arthritis** [online]. [Consulta: 14 de

enero de 2011]. Disponible en: [www.arthritisresearchuk.org/arthritis\\_information/arthritis\\_daily\\_life/exercise](http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis_information/arthritis_daily_life/exercise)

**5 Walking Healthy.com. 2004. Proper Healthy Walking Technique**

[Consulta: 14 de enero de 2011]. Disponible en: [www.walkinghealthy.com/walkinghealthy/Guide/Technique.asp](http://www.walkinghealthy.com/walkinghealthy/Guide/Technique.asp)

**6 Center for Lifetime Wellness ,University of Rochester Medical Center. 2003.**

**Choosing Proper Footwear** [online]. [Consulta: 14 de enero de 2011]. Disponible en: [www.stronghealth.com/services/primarycare/toolkitfiles/propershoes.cfm](http://www.stronghealth.com/services/primarycare/toolkitfiles/propershoes.cfm)

**7 The John Hopkins Arthritis Center. Osteoarthritis Weight Management** [online].

[Consulta: 14 de enero de 2011]. Disponible en: [www.hopkins-arthritis.org/patient-corner/disease-management/osteoandweight.html](http://www.hopkins-arthritis.org/patient-corner/disease-management/osteoandweight.html)

