

LOGRAR

UN OBJETIVO

Programa de ejercicios Lograr un objetivo

Ejercicios en el agua



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 ejercicios en el agua para personas con AR.

Contenido del cuadernillo

Página 3Descripción general del programa *Lograr un objetivo*

Página 4Descripción general de los ejercicios en el agua

Página 5Sus objetivos con los ejercicios en el agua

Página 6¿Cuáles son los beneficios para la AR?

Página 7Elementos principales de los ejercicios en el agua

Página 11Consejos 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 de 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 por objeto ayudarle a que se sienta más seguro, fuerte y preparado para comenzar su propio programa de ejercicios para la AR.

Descripción general de los ejercicios en el agua

Para las personas con AR, ejercitarse en el agua es una buena forma de realizar ejercicios de estiramiento y tonificación sencillos, aunque específicos, de manera cómoda y fácil¹.

No es necesario que sea un nadador avanzado para ejercitarse en el agua. Muchos ejercicios los realizará de pie, de forma que, mientras se sienta cómodo y a gusto de pie, disfrutará de este tipo de ejercicio.

Al sumergirse en el agua, la gravedad disminuye en gran medida y sentirá que flota. La flotabilidad y la disminución de la gravedad harán que le resulte más fácil movilizar los músculos y las articulaciones

El agua proporciona resistencia durante el ejercicio, lo que le permitirá fortalecer grupos musculares y ejercitar el sistema cardiovascular sin sobrecargar las articulaciones². Con tan solo modificar la velocidad y la posición en la que se ejercite, podrá disminuir o aumentar la dificultad de los ejercicios.

Sumergirse en el agua activa numerosas respuestas fisiológicas del organismo, incluida la producción de sustancias químicas analgésicas naturales, así como el factor que permite sentirse bien emocionalmente¹.

Sus objetivos con los ejercicios en el agua

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 con los ejercicios en el agua (quizá después de leer este cuadernillo). ¿Qué desea conseguir ejercitándose en el agua? 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.

N°.	Objetivo	Medición
1	<i>Ejemplo: "Quiero fortalecer los músculos de las piernas"</i>	<i>Compruebe cada semana si es capaz de aumentar el número de veces que repite cada ejercicio de piernas</i>
2		
3		
4		
5		

¿Cuáles son los beneficios para la AR?¹

Las personas con AR obtienen muchos beneficios al ejercitarse en el agua.

Los beneficios principales son:

- Disminución del dolor
- Mayor relajación muscular
- Aumento de la movilidad de las articulaciones
- Mayor fuerza muscular
- Mejor estado cardiovascular
- Mayor equilibrio
- Mayor bienestar

Cabe destacar que los ejercicios en el agua le ofrecen la posibilidad de ejercitarse incluso si empeora ligeramente el dolor articular o la enfermedad. Cuando sienta algo más de dolor o rigidez y le resulte difícil ejercitarse en tierra firme, podrá seguir realizando ejercicio en el agua (según las recomendaciones para pacientes con AR), aunque de manera más asistida y con menor intensidad.

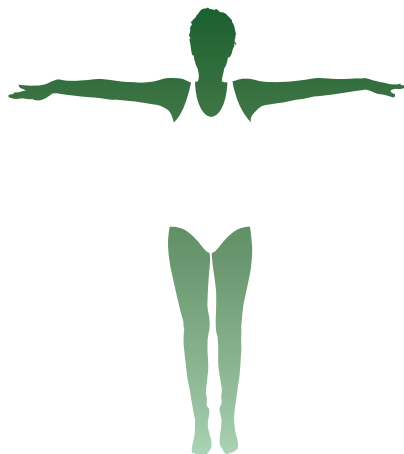
Por lo general, se considera que el mejor tratamiento para las personas con AR consiste en realizar una combinación de ejercicios en tierra firme y en el agua durante una semana.

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.

Elementos principales de los ejercicios en el agua

Colóquese de forma que el agua le cubra los hombros. Para ello, es posible que deba ponerse de pie (con una separación entre los pies igual al ancho de los hombros) en agua con profundidad suficiente para cubrirle los hombros, o en cuclillas (con los pies ligeramente separados para poder mantener el equilibrio) si la profundidad es menor. Siempre que se sienta capaz, deberá repetir los siguientes ejercicios:

- Sin flexionar los codos, levante los brazos hacia ambos lados hasta la altura de los hombros y, después, vuelva a bajarlos hasta la posición inicial.
- Extienda los brazos hacia los lados a la altura del hombro. Sin flexionar los codos, trace pequeños círculos hacia delante con las manos. Poco a poco aumente el tamaño de los círculos, manteniendo en todo momento las manos y los hombros dentro del agua.
- Repita el ejercicio anterior pero trazando ahora los círculos hacia atrás.
- Extienda los brazos con suavidad hacia delante y vuelva a flexionarlos. Realice el movimiento de manera natural, sin llegar a estirar totalmente los codos al extender los brazos.



Elementos principales de los ejercicios en el agua

Póngase de pie frente al borde de la piscina y sujétese a él para mantener mejor el equilibrio. Mantenga una separación entre los pies igual al ancho de los hombros y asegúrese de mantener el cuerpo erguido:

- 1** Levante una rodilla hacia la superficie del agua y, luego, bájela; repita el mismo movimiento con la otra pierna como si estuviera caminando sin desplazarse.
- 2** Sin flexionar la rodilla y desde la cadera, extienda la pierna lateralmente. Mantenga los dedos hacia fuera y no doble el tobillo. Baje la pierna y repita el ejercicio con la pierna contraria.
- 3** Sin flexionar la rodilla y desde la cadera, extienda la pierna hacia atrás. Baje la pierna y repita el ejercicio con la pierna contraria.
- 4** Con los pies totalmente apoyados sobre el suelo de la piscina, agáchese lentamente hasta situarse en cuclillas, como si fuera a sentarse en una banqueta o en el alféizar de una ventana. Asegúrese de que sus rodillas no quedan por delante de los dedos de los pies. Haciendo fuerza con los glúteos, vuelva a ponerse de pie.

Póngase de pie, con una separación entre los pies igual al ancho de los hombros, con el agua al menos hasta la mitad del pecho (si no se siente seguro en el agua, procure colocarse cerca del borde de la piscina):

- 1** Coloque los brazos a los lados, sin flexionar los codos y con las palmas hacia dentro. Doblando la cadera, deslice la mano hacia abajo por la parte exterior de la pierna, hasta llegar a la rodilla. Después, recupere la posición inicial. Imagínese que se encuentra entre dos cristales: asegúrese de no inclinarse hacia delante o hacia atrás mientras realiza los movimientos.
- 2** Coloque los brazos en una tabla o en una anilla (flotador) y cruce los brazos delante de usted a la altura de los hombros. Manteniendo los pies totalmente apoyados en el suelo de la piscina y las rodillas apuntando hacia delante, gire el cuerpo y la cabeza hacia un lado. Vuelva a la posición inicial y gire hacia el otro lado. Asegúrese de mover el tronco y no las piernas.

Elementos principales de los ejercicios en el agua

Principios generales para aumentar la dificultad de los ejercicios:

- Aumente la velocidad a la que realiza el ejercicio.
- Para ejercicios de brazos: sujete un remo o póngase unas manoplas para aumentar la resistencia.
- Para los ejercicios de piernas: póngase una aleta para aumentar la resistencia.
- Utilice una anilla de goma con un nivel adecuado de aire en ella para ejercitarse contra la flotabilidad del agua.



Consejos y sugerencias

- 1** Asegúrese de que puede entrar y salir de la piscina de forma segura; tómese su tiempo para examinar las instalaciones de la piscina que va a utilizar antes de iniciar una clase o sesión de ejercicios. La mayoría de las piscinas tienen un acceso de rampa con una barra, se recomienda bajar de espaldas y agarrado con ambas manos.
- 2** Tenga cuidado al desplazarse por zonas húmedas, como vestuarios, para evitar resbalones y caídas.
- 3** Si no es un buen nadador, permanezca en las zonas de la piscina que no le cubran. Indique a su instructor (o las personas que le rodean) que no es un buen nadador y permanezca en una zona concreta de la piscina o cerca del borde si es necesario.
- 4** Realice siempre ejercicios de calentamiento y enfriamiento, al igual que cuando se ejercita en tierra firme. Por ejemplo, puede hacer unos cuantos largos, recorrer caminando la piscina o hacer footing en las instalaciones.
- 5** Mantenga bajo el agua la parte del cuerpo que esté ejercitando. En ocasiones necesitará agacharse o colocarse en cuclillas.
- 6** Comience siempre los ejercicios lentamente y vaya aumentando el ritmo a lo largo de varias semanas; márchese objetivos realistas y que pueda conseguir.
- 7** Caminar por la piscina sin llegar a tocar el suelo, realizando movimientos suaves con las piernas y pies. A su vez se pueden realizar movimientos con los brazos y manos ejercitando así la mayoría de las articulaciones.
- 8** Recuerde que, al estar dentro del agua, sentirá como si pudiera hacer mucho ejercicio. No será hasta más tarde cuando sentirá el esfuerzo que ha realizado. En la piscina, haga entre 40 y 45 minutos de ejercicio como máximo.
- 9** Si siente mareos o náuseas, salga del agua.
- 10** Descanse y rehidrátese después de cada sesión.

LOGRAR

UN OBJETIVO

Referencias

1 Hall J, Skevington SM, Maddison PJ, Chapman K. A Randomized and Controlled Trial of Hydrotherapy in Rheumatoid Arthritis. *Arthritis Care Re.* 1996; 9 (3): 206 -215.

2 Arthritis Research UK. *Hydrotherapy and Arthritis* [Online]. 2011 [Consulta: 13 de enero de 2011]. Disponible en: www.arthritisresearchuk.org/files/6254_HYDRO_07_01032010190858.pdf

