

LOGRAR

UN OBJETIVO

Programa de ejercicios Lograr un objetivo

Ejercicios de capacidad
cardiovascular



Introducción e índice

Bienvenido al cuadernillo sobre capacidad cardiovascular 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 cardiovasculares para personas con AR.

Contenido del cuadernillo

- Página 3** Descripción general del programa *Lograr un objetivo*
- Página 4** Descripción general de los ejercicios cardiovasculares
- Página 6** _____ Sus objetivos con los ejercicios cardiovasculares
- Página 7** _____ ¿Cuáles son los beneficios para la AR?
- Página 8** _____ Elementos principales de los ejercicios
cardiovasculares
- Página 10** _____ 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 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.

Ejercicios cardiovasculares

Los ejercicios relacionados con la capacidad cardiovascular tienen por objeto ejercitar el corazón y los pulmones (aparato cardiovascular) y, con frecuencia, se denominan “ejercicios aeróbicos”. Mejorar la salud general del corazón y los pulmones puede permitir un aporte más eficaz y eficiente de oxígeno al cuerpo y sus distintos órganos¹.

Este tipo de ejercicio suele precisar movimientos rítmicos continuos en grupos musculares más amplios, como las piernas¹.

Realizar regularmente ejercicios cardiovasculares puede contribuir a¹⁻³:

- Mejorar el funcionamiento del corazón
- Reducir la tensión arterial
- Reducir los niveles de colesterol
- Aumentar los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL), el colesterol “bueno”
- Proteger los huesos y reducir el impacto de la osteoporosis
- Adelgazar
- Reducir las cardiopatías
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Reducir el riesgo o la progresión de la diabetes
- Aumentar la capacidad de trabajo aeróbico
- Aumentar la fuerza muscular

Los ejercicios de capacidad cardiovascular pueden realizarlos personas con cualquier nivel de capacidad y enfermedad, incluida la AR, siempre que se realicen de forma controlada y aumentando poco a poco su intensidad.

Para mantener un buen estado físico y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, se recomienda que los adultos sanos menores de 65 años realicen ejercicios cardiovasculares “moderadamente intensos” durante 30 minutos, cinco veces por semana, y completen entre 8 y 10 ejercicios de fortalecimiento muscular, repitiendo entre 8 y 12 veces cada uno, dos veces por semana⁴.

Un ejercicio “moderadamente intenso” supone trabajar a un nivel que aumente la frecuencia cardíaca ligeramente y produzca una ligera sudoración. Durante este nivel de ejercicio debería poder mantener una conversación⁴.

Al igual que con otros ejercicios, si no está acostumbrado a este tipo de actividad, deberá empezar más suavemente e ir aumentando poco a poco la frecuencia y el nivel de dificultad a lo largo de unas cuantas semanas.



Sus objetivos con los ejercicios cardiovasculares

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 aeróbicos (quizá después de leer este cuadernillo). ¿Qué desea conseguir con los ejercicios aeróbicos? 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	Medición
1	<i>Ejemplo: "Quiero mejorar mi forma física y no quedarme sin aliento tan pronto"</i>	<i>Empiece suavemente con 5 - 10 minutos de ejercicios y vaya aumentando poco a poco el tiempo hasta que pueda ejercitarse durante 30 minutos sin perder el aliento</i>
2		
3		
4		
5		

¿Cuáles son los beneficios para la AR?

Tradicionalmente, los programas de ejercicios para personas con AR se han centrado en ejercicios de baja intensidad, ya que se creía que un ejercicio más intenso podría aumentar el daño articular y la actividad de la enfermedad. Sin embargo, los estudios realizados en los últimos años han demostrado que esta idea no es cierta, y que los ejercicios aeróbicos no aumentan el daño articular ni la actividad de la enfermedad⁵.

Al aumentar la fuerza muscular, los ejercicios cardiovasculares pueden mejorar la capacidad funcional y la tolerancia a la actividad⁶. Esto puede ayudar a aliviar el dolor asociado a un menor rango de movimientos articulares, la debilidad muscular y la inestabilidad articular causada por la AR⁷.

Las personas con AR también pueden tener un riesgo mayor de desarrollar enfermedades cardiovasculares⁶. Por ello, es esencial incluir los ejercicios cardiovasculares en el tratamiento general de la enfermedad.

El programa *Lograr un objetivo* está pensado para animarle a introducir gradualmente ejercicios cardiovasculares en su vida cotidiana, con el fin de mejorar su forma física y ayudarle a alcanzar sus objetivos.

En general, los ejercicios cardiovasculares a largo plazo pueden suponer una forma segura y eficaz de mejorar la capacidad y la función física⁶.

Elementos principales de los ejercicios cardiovasculares

Cualquier ejercicio que utilice varios grupos musculares y eleve ligeramente la frecuencia cardiaca se considera un ejercicio cardiovascular¹, y este tipo de ejercicios puede practicarse en el interior, en el exterior, en casa o en el gimnasio.

Algunos ejercicios cardiovasculares de exterior son:

- Caminar
- Hacer footing
- Pedalear
- Nadar

Algunos ejercicios cardiovasculares de interior son:

- Correr en cinta
- Bicicleta estática
- Bicicleta elíptica
- Steppers
- Máquina de remo



Las actividades cotidianas domésticas, como subir y bajar escaleras, pasear por el jardín o ponerse en cuclillas, son ejemplos de cómo incluir ejercicios cardiovasculares en la vida diaria.

Las clases de baile, los ejercicios aeróbicos acuáticos, el tenis, el bádminton y muchos otros juegos, ya sea en competición o por diversión, también pueden servir para mejorar la capacidad cardiovascular.

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.

Consejos y sugerencias

- 1** Asegúrese de seleccionar los ejercicios que se adapten al nivel de actividad de su enfermedad en el momento en que vaya a realizarlos.
- 2** Esté tranquilo: los ejercicios cardiovasculares no empeorarán la AR ni causarán daños adicionales en las articulaciones⁵.
- 3** Trate de incluir los ejercicios en su vida diaria: encuentre una forma de ejercicio cardiovascular que le guste, ya sea para practicarlo en casa, en el gimnasio o en el exterior. De este modo, seguro que continuará realizando el ejercicio durante mucho tiempo. Utilice el cuadernillo del programa de ejercicios Lograr un objetivo para marcarse unos objetivos y mantenerse centrado en su nueva actividad diaria.
- 4** Es importante que se asegure de tener un periodo de calentamiento y de enfriamiento después de ejercitarse. Un aumento lento y gradual de la intensidad durante el calentamiento permitirá que el corazón y la circulación se adapten a las demandas cada vez mayores que tendrá mientras se ejercita y un buen enfriamiento le ayudará a volver a los niveles que tenía en reposo⁸. Durante el calentamiento, asegúrese de realizar estiramientos de los grupos musculares que va a utilizar durante el ejercicio cardiovascular.

- 5** Ejercítense en sesiones cortas. Durante el día pueden irse acumulando actividades físicas de intensidad moderada, lo que puede resultar tan eficaz como ejercitarse durante 30 minutos seguidos⁴. Esto puede ser útil cuando se tiene que conciliar la actividad física con un calendario apretado.
- 6** Invite a familiares y amigos a que hagan ejercicio con usted; de este modo, ejercitarse resultará más divertido y le será más fácil permanecer motivado.
- 7** Empiece siempre lentamente con cualquier ejercicio nuevo y vaya aumentando poco a poco el tiempo, intensidad y frecuencia.
- 8** Si experimenta un brote, trate de realizar los ejercicios cardiovasculares en el agua, donde es posible que pueda tolerar ejercicios más intensos sin sentir más dolor en las articulaciones.
- 9** Si experimenta dolor anómalo o excesivo durante o después del ejercicio, comuníquese a su médico antes de continuar ejercitándose. Si tiene cualquier preocupación médica, consulte a su médico o al personal de enfermería.

LOGRAR

UN OBJETIVO

Referencias

1 Arthritis Foundation. Top Three Types of Exercise. 2011 [online] [Consulta: 23 de febrero de 2011]. Disponible en: www.arthritis.org/types-exercise.php

2 Myers J. Exercise and cardiovascular health. Circulation. 2003 ;107:e2-5. [Consulta: 23 de febrero de 2011]. Disponible en: <http://circ.ahajournals.org/content/107/1/e2/> DOI: 10.1161/01.CIR.0000048890.59383.8D

3 Patient.co.uk. Osteoporosis. 2011. [online] [Consulta: 23 de febrero de 2011]. Disponible en: www.patient.co.uk/health/Osteoporosis.htm

4 American College of Sports Medicine. Physical Activity Guidelines. [online] [Consulta el 23 de febrero de 2011] Disponible en: www.acsm.org/about-acsm/media-room/acsm-in-the-news/2011/08/01/acsm-aha-support-federal-physical-activity-guidelines

5 de Jong Z, Munneke M, Zwinderman AH, Kroon HM, Runday KH, Lems WF, et al. Long term high intensity exercise and damage of small joints in rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis.* 2004

Nov;63(11):1399-405. [online] [Consulta: 23 de febrero de 2011]. Disponible en: <http://ard.bmj.com/content/63/11/1399.abstract/> DOI:10.1136/ard.2003.015826

6 Metsios GS, Stavropoulos-Kalinoglou A, Veldhuijzen van Zanten JJ, Treharne GJ, Panoulas VF, Douglas KM et al. Rheumatoid arthritis, cardiovascular disease and physical exercise: a systematic review. *Rheumatology (Oxford).* 2008; 47:239-48. [online] [Consulta: 23 de febrero de 2011]. Disponible en: <http://rheumatology.oxfordjournals.org/content/47/3/239.full.pdf/> DOI: 10.1093/rheumatology/kem260

7 Bartlett, S. Role of exercise in Management of Arthritis. The Johns Hopkins Arthritis Center [online]. [Consulta: 23 de febrero de 2011]. Disponible en: www.hopkins-arthritis.org/patient-corner/disease-management/exercise.html

8 College Sports Scholarships.Regular exercise leads to a healthy heart www.collegesportsscholarships.com/exercise-heart-health.htm

