

## Referencias

1. Arthritis Care. 2009. Drugs and Complementary Therapies [online]. [Consulta: 9 de enero de 2011]. Disponible en: [www.arthritiscare.org.uk/PublicationsandResources/Listedbytype/Booklets](http://www.arthritiscare.org.uk/PublicationsandResources/Listedbytype/Booklets)
2. The Johns Hopkins Arthritis Center. 2009. Yoga for People with Arthritis [online]. [Consulta: 9 de enero de 2011]. Disponible en: [www.hopkins-arthritis.org/patient-corner/disease-management/yoga.html](http://www.hopkins-arthritis.org/patient-corner/disease-management/yoga.html)
3. All About Yoga. 5 Principles of Yoga [online]. [Consulta: 9 de enero de 2011]. Disponible en: [www.allaboutyoga.co.uk/about/aboutyoga/5principlesofyoga.aspx](http://www.allaboutyoga.co.uk/about/aboutyoga/5principlesofyoga.aspx)
4. Iverson, M. 2010. Managing Morning Stiffness in RA [online]. [Consulta: 9 de enero de 2011]. Disponible en: [www.arthritisselfmanagement.com/newsletter/12-16-2010/managing-morning-stiffness-in-RA/?page=print](http://www.arthritisselfmanagement.com/newsletter/12-16-2010/managing-morning-stiffness-in-RA/?page=print)
5. Consumer Health Digest. Remain Active with Rheumatoid Arthritis: Yoga Guide [online]. [Consulta: 9 de enero de 2011]. Disponible en: [www.consumerhealthdigest.com/healthcontent/Remain-Active-with-Rheumatoid-Arthritis-Yoga-Guide.htm](http://www.consumerhealthdigest.com/healthcontent/Remain-Active-with-Rheumatoid-Arthritis-Yoga-Guide.htm)
6. The Yoga Site. 2004. Introduction to Pranayama and Yogic Breathing [online]. [Consulta: 9 de enero de 2011]. Disponible en: [www.yogasite.com/pranayama.htm](http://www.yogasite.com/pranayama.htm)
7. The Yoga Site. 2004. Yoga Postures [online]. [Consulta: 9 de enero de 2011]. Disponible en: [yogasite.com/postures.html](http://yogasite.com/postures.html)
8. The Holistic Care. 2009. Santulan Asana: The Balance Pose [online]. [Consulta: 9 de enero de 2011]. Disponible en: [www.theholisticcare.com/asana/Santulan%20Asana.htm](http://www.theholisticcare.com/asana/Santulan%20Asana.htm)
9. Yoga Journal. 2011. Tree Pose [online]. [Consulta: 9 de enero de 2011]. Disponible en: [www.yogajournal.com/poses/496](http://www.yogajournal.com/poses/496)



Yoga

# LOGRAR UN OBJETIVO

## programa de ejercicios

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 el Yoga para personas con AR.



### 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 sea 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 del Yoga

El yoga es una teoría de ejercicios basados en movimientos con raíces espirituales que puede mejorar la salud física y mental. Ha ido evolucionando desde la antigua India a lo largo de miles de años como una forma de realizar ejercicios de estiramiento y reajustar el equilibrio de la columna l.

El yoga puede mejorar la salud física y aumentar la flexibilidad y fuerza, así como mejorar la postura, el tono muscular, la movilidad y la relajación l. Al integrar en uno mente, cuerpo y espíritu, también puede contribuir al desarrollo del bienestar mental y el equilibrio emocional<sup>2</sup>.

Son cinco los principios del yoga<sup>3</sup>:

- Relajación
- Ejercicio
- Respiración
- Alimentación
- Pensamiento positivo

En el yoga, las posturas (denominadas "asanas") permiten mover el cuerpo en muchas direcciones diferentes y esto, junto con la respiración (llamada "pranayama"), estimula los músculos, así como las articulaciones y la circulación<sup>1</sup>.

## Sus objetivos con los ejercicios de Yoga

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 de yoga (quizá después de leer este cuadernillo). ¿Qué desea conseguir con el yoga? 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.º	Objetivo	Medición
1	"Quiero ganar flexibilidad practicando yoga"	Trate de tocar el suelo con las manos y compruebe la distancia a la que quedan. Repita este ejercicio periódicamente.
2		
3		
4		
5		

## ¿Cuáles son los beneficios para la AR?

El yoga integra de forma segura las tres formas principales de ejercitarse que se suelen recomendar a las personas con AR: rango de movimientos, fuerza muscular y movilidad<sup>4</sup>.

Los ejercicios de yoga son de bajo impacto y pueden ayudar a mejorar el estado general de salud y el bienestar sin causar daños en las articulaciones<sup>5</sup>. Podrá comprobar que mediante estos ejercicios se aliviará el dolor y la rigidez causados por la AR, disminuirá la inflamación y aumentará su fortaleza para realizar las actividades diarias<sup>1</sup>.

Muchas personas con AR creen también que el yoga es una alternativa más divertida y positiva frente a las formas tradicionales de ejercicio<sup>2</sup>, lo que puede facilitar la realización regular y constante de un programa de ejercicios.

El programa de ejercicios Lograr un Objetivo le ofrece la oportunidad de realizar un seguimiento de sus progresos después de cada sesión de yoga con la ayuda de su instructor. Para sacar el máximo provecho de este cuadernillo de ejercicios, recomendamos que comparta con su instructor los objetivos que quiere conseguir con el yoga.

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 del yoga<sup>6</sup>

A continuación proponemos algunos ejemplos de ejercicios de yoga que puede intentar hacer en casa. Existen muchos ejercicios diferentes para este tipo de actividad, por lo que los que mostramos a continuación son tan solo algunos que resultan apropiados para personas con movilidad limitada.

### Pranayama o la sincronización de la respiración:

Una sesión de yoga suele comenzar y terminar con relajación. La relajación proporciona estabilidad y fuerza y comienza respirando con facilidad, calma y fluidez.

- Póngase en una posición cómoda, sentado o de pie, con la columna recta y erguida.
- Respire de forma larga, lenta y profunda por la nariz.
- Deje que la respiración llegue a ser suave y relajada mientras contrae ligeramente la parte de atrás de la garganta para producir un sonido sibilante uniforme al inspirar y espirar. No es necesario forzar ese sonido, pero deberá ser lo suficientemente alto, de forma que, si alguien estuviera a su lado, pudiera oírlo.
- Prolongue la inspiración y la espiración todo lo que pueda sin crear tensión en ninguna parte del cuerpo. Deje que el sonido de la respiración sea lo más continuo y fluido posible.
- Inspire y espire hasta que sienta calma y esté listo para pasar a otra posición.

### Tadasana o la postura de la montaña<sup>7</sup>:

Se trata de una postura sencilla para principiantes que puede ayudarle a mejorar la postura, el equilibrio y la conciencia de sí mismo.

- Póngase de pie con los pies juntos y las manos a los lados.
- Permanezca con los dedos de los pies ligeramente separados entre sí y manteniendo talones, dedos y plantas en contacto con el suelo.
- Inclíne ligeramente hacia delante el pubis y expanda el pecho. Trate de alargar el cuello levantando la cabeza hacia el techo.
- Estire los dedos y las palmas de las manos hacia abajo. Continúe presionando los pies contra el suelo y estire las piernas todo lo posible.
- Respire mientras mantiene esta postura, pero trate de no tensarse.
- Al inspirar; imagine que la respiración sube desde el suelo y se eleva por las piernas y el torso hasta introducirse en su cabeza. Invierta el proceso al espirar y sienta cómo su respiración desciende desde la cabeza hasta los pies, pasando por el pecho, el estómago y las piernas.
- Mantenga esta posición durante un intervalo de 5 a 10 respiraciones, relájese y repítalo.



### Vrksasana o la postura del árbol<sup>9</sup>:

A medida que se vaya sintiendo más cómodo con los movimientos del yoga, podrá aumentar su flexibilidad con la siguiente postura, que podrá realizar en sus "días buenos". También le ayudará a mejorar el equilibrio.

- Colóquese de pie, manteniéndose recto y erguido. Desplace ligeramente su peso sobre el pie izquierdo, manteniéndolo firmemente en el suelo.
- Flexione la rodilla derecha y levante el pie derecho de forma que apunte hacia la rodilla izquierda. Apoye la planta del pie derecho en la parte interna de la pierna izquierda, con los dedos apuntando hacia el suelo. Puede ayudarse con la mano derecha para colocar la pierna en esta posición.
- Descanse las manos en la parte superior de las caderas.
- Trate de estirar la columna hacia el suelo, de forma que el cuerpo quede tan estirado como sea posible.
- Mantenga esta postura durante 30 segundos y, después, vuelva a la posición inicial con los dos pies en el suelo.
- Repita el ejercicio con el lado contrario.



### Santulan o la postura del equilibrio<sup>9</sup>:

Se trata de una postura más complicada con la que podrá mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la postura.

- Póngase de pie con los pies juntos en el suelo y las manos a los lados y respire normalmente.
- Apoyándose en la pierna derecha, flexione la pierna izquierda por la rodilla y lleve el talón del pie izquierdo hacia las nalgas.
- Si puede, sujete los dedos de los pies con la mano izquierda, doblando la pierna todo lo que pueda sin sentir dolor.
- Lentamente levante la mano derecha hacia el techo, con la palma mirando hacia arriba.
- Mantenga esta posición durante 6 a 8 segundos, sin cambiar de postura y respirando normalmente.
- Lentamente baje la mano levantada hasta ponerla a su lado. Baje la pierna izquierda y descanse.
- Repita el ejercicio con el lado contrario.



### Consejos y sugerencias

1. Asegúrese de seleccionar ejercicios que sean apropiados para el nivel de actividad de su enfermedad.
2. Este cuadernillo pretende satisfacer las necesidades de distintos niveles de movilidad. Le animamos a que colabore con su médico para fijar objetivos en sus ejercicios de yoga e identificar los que le resulten más cómodos.
3. Empiece con ejercicios de respiración y relajación y, luego, poco a poco, pase a realizar posturas sencillas.
4. Cada postura de yoga exige contraer algunos grupos musculares y relajar otros. Deberá respirar de forma constante por la nariz todo el tiempo, dejando que el oxígeno llegue a los músculos que esté ejercitando para evitar el cansancio.
5. Puede que quiera ir aumentando la dificultad de sus ejercicios de yoga diariamente para mejorar su fuerza y flexibilidad, pero no se exceda.
6. Aumentar poco a poco el tiempo de práctica le ayudará a evitar lesiones.
7. Recuerde descansar entre un ejercicio y otro y no haga nada que le cause dolor o molestias. Si experimenta dolor o molestias, deberá parar y consultar a un profesional sanitario.
8. Cuando se haya decidido por una clase de yoga que se adapte a su capacidad, le recomendamos que informe a su instructor de yoga de que padece AR. Su instructor podrá proporcionarle la ayuda que necesita utilizando el cuadernillo del programa de ejercicios. Consigue tu objetivo para que pueda continuar trabajando para fijar los objetivos que desea conseguir con el yoga.
9. Si decide continuar con el yoga en el futuro, es importante que elija a un instructor que disponga de la formación y certificación necesarias para impartir las clases.