

ConArtritis continúa con la campaña “Activo frente a la ARTRITIS, mes a mes” recordando que “El ejercicio es un aliado más”

El ejercicio físico debería formar parte del tratamiento de la artritis

- *La práctica de ejercicio físico favorece a las personas con artritis, tanto física como psicológicamente.*
- *Lo ideal es combinar ejercicios aeróbicos con anaeróbicos, adaptados a las posibilidades de cada uno.*
- *Teniendo en cuenta los beneficios que aporta, ConArtritis en abril recuerda que “El ejercicio es un aliado más” frente a la artritis.*

Madrid, abril de 2016.- *“El ejercicio físico debería formar parte del tratamiento de la artritis”, con esta rotundidad responde la Dra. Raquel Almodóvar, reumatóloga del Hospital Universitario Fundación Alcorcón de Madrid, cuando se le pregunta sobre la **inclusión del ejercicio físico en la vida de las personas con artritis**. Sin embargo, para quien sufre en su día a día dolor en las articulaciones, inflamación, entumecimiento y falta de movilidad, entre otros efectos, puede sonar contradictorio. Cuando esto ocurre, es decir, **cuando la artritis está activa**, la doctora indica **“hay que evitar ejercicios que impliquen una sobrecarga mecánica de esa articulación, y realizar ejercicios isométricos (contracciones musculares sin movilizar la articulación) y ejercicios activos libres (sin resistencias) para evitar la atrofia muscular”**. El problema es que la mayoría de las personas no saben cómo deben ejercitarse para que resulte beneficioso, es aquí donde entra la fisioterapia. Como afirma Francisco García-Muro, fisioterapeuta y profesor de la Universidad San Pablo-CEU, **“el fisioterapeuta es uno de los profesionales sanitarios indicado para elaborar un programa de ejercicios, por ello se nos tiene que tener en cuenta en el tratamiento”**.*



Beneficios del ejercicio físico

Tanto la Dra. Almodóvar como Francisco García-Muro indican que la práctica de ejercicio físico, pautado y estructurado por un profesional sanitario es beneficiosa para la mayoría de las personas con artritis, sin que produzca daño articular, porque:

- Mantiene y mejora la calidad del hueso, el músculo y las articulaciones.
- Mejora la condición cardiorrespiratoria y la salud cardiovascular.
- Disminuye el dolor y la rigidez.
- Reduce el nivel de grasa corporal y evita el sobrepeso.
- Evita la depresión, ansiedad y mejora la calidad del sueño.
- Aporta una sensación global de bienestar.

Centrándonos en un problema concreto que presentan las personas con artritis, que es la limitación de movimiento, Francisco García-Muro **resalta “aumentar la movilidad del paciente es uno de los objetivos terapéuticos del ejercicio físico”**. El especialista indica que estas personas se suelen encontrar en un círculo donde el dolor y la inflamación reducen el movimiento articular y esto a su vez en limitaciones y más dolor e inflamación. Ante esta situación **“de forma controlada y dirigida hay que intentar revertir o romper esto, cambiándolo por círculos virtuosos donde el movimiento alivie el dolor y la inflamación permitiendo más movilidad con menos sufrimiento articular e inflamación”**, explica el fisioterapeuta.

El más adecuado y cómo hacerlo

La práctica de ejercicio debe adaptarse a las características y necesidades de cada persona. Ambos profesionales sanitarios indican **tres factores a tener en cuenta a la hora de indicar qué tipo de ejercicio se debe hacer**: el estadio de la enfermedad, las características de la persona (edad, motivación, si anteriormente ha realizado ejercicio) y sus recursos.

Partiendo de esto, la reumatóloga indica que **el programa debe centrarse en la práctica de ejercicio aeróbico de bajo impacto**, 5 días a la semana durante 20–30 minutos al día, para fortalecer los músculos y favorecer la movilidad; es por ello que se suele recomendar caminar, realizar senderismo, nadar y montar en bicicleta. Esta práctica aeróbica se debería combinar con ejercicios de fortalecimiento y estiramiento de los principales grupos musculares, también dos o tres veces por semana, en días alternado, utilizando bandas elásticas, pesas o máquinas. **“Los ejercicios de fortalecimiento mejoran y aumentan la fuerza muscular, y disminuyen la fatiga”** apunta la reumatóloga. También se recomienda que se practique en grupo, ya que se ha comprobado que de esta forma es más eficaz que hacerlo en el domicilio sin supervisión. Es por ello que las asociaciones de pacientes y los grupos de autoayuda son una gran ayuda en este aspecto.

Claves para ser #ActivoAR realizando ejercicio

Tanto la doctora Raquel Almodóvar, como el fisioterapeuta y profesor Francisco García-Muro dan estas claves para poder realizar ejercicio físico, aunque se padezca artritis:

- **Marcarse metas** asequibles para evitar frustraciones y promover la satisfacción de llegar al objetivo deseado y las ganas de repetir en la práctica del deporte.
- **Educar a la persona** para que conozca su cuerpo y sepa determinar qué ejercicio y a qué intensidad puede realizarlo según se encuentre. Este proceso debe guiarlo un profesional sanitario hasta que se llega a ese punto de conocimiento de uno mismo. De todas formas, siempre que haya dudas, se debe acudir al profesional sanitario adecuado para que le dosifique el ejercicio terapéutico, la actividad y el reposo.
- **Realizar actividad física** la mayor parte de los días de la semana durante 30 minutos. Es conveniente un calentamiento previo de 5-10 minutos, y un período de enfriamiento posterior.
- **Si las articulaciones duelen**, están rígidas e inflamadas es recomendable evitar ejercicios de impacto que impliquen una sobrecarga mecánica de la articulación.
- **Acudir a asociaciones de pacientes** para informarse y realizar actividades en grupo.

En abril, “El ejercicio, un aliado más” frente a la artritis

La [Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis](#), con la colaboración de las biofarmacéuticas **Abbvie, Lilly y MSD**, continúa con su campaña de información y concienciación **“Activo frente a la artritis, mes a mes”**. Teniendo en cuenta los beneficios que aporta el ejercicio físico a las personas con artritis, en abril **la campaña se centra en promocionar esta práctica con el lema “El ejercicio, un aliado más”**.

Para ello, durante este mes, se pide a las personas con artritis, y a toda la sociedad como señal de apoyo a este colectivo, a que muestren a través de fotos y videos cómo están **“Activos frente a la artritis” realizando ejercicio haciendo la señal de “victoria”, y las cuelguen en las redes sociales Twitter, Facebook e Instagram con el hashtag #ActivoAR**.

Bibliografía

1. OMS. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, 2010*. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
2. Benatti FB1, Pedersen BK. Exercise as an anti-inflammatory therapy for rheumatic diseases-myokine regulation. *Nat Rev Rheumatol*. 2015 Feb;11(2):86-97.
3. O'Dwyer T, O'Shea F, Wilson F. Exercise therapy for spondyloarthritis: a systematic review. *Rheumatol Int*. 2014;34:887-902.
4. Zarco P, Florez M, Almodóvar R; Grupo Gresser. Expert opinion of Spanish rheumatologists about the role of physical exercise in ankylosing spondylitis and other rheumatic diseases. *Reumatol Clin*. 2016;12:15-21.

Acerca de ConArtritis

La Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 15 asociaciones de personas con artritis de toda España y dispone de seis delegaciones. Tiene como misión integrar y representar a dichas asociaciones y delegaciones ante las administraciones y los gestores sanitarios a fin de promover iniciativas públicas y legislativas que redunden en la plena integración social y laboral y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. ConArtritis proporciona a las asociaciones y delegaciones de personas con artritis que engloba, su experiencia y asesoría, así como información de relevancia sobre la enfermedad y los últimos avances médicos y científicos para su tratamiento. De manera continuada, ConArtritis promueve el conocimiento de la artritis y sus consecuencias entre la sociedad en general. www.conartritis.org

Más información y entrevistas:

Comunicación Coordinadora Nacional de Artritis

Marina García

Tel.: 91 535 21 41 / 644 00 7718

prensa@conartritis.org



Búscanos en Facebook
ConArtritis



Síguenos en Twitter
@ConArtritis



Nos vemos en Instagram
conartritis