

Millones de adultos mayores canadienses – tanto hombres como mujeres – sufren de dolor, rigidez e inflamación ocasionados por la artritis. El dolor puede afectar su rendimiento y limitar sus movimientos. Cuando usted se mueve menos, sus músculos se debilitan y es más difícil mantener la estabilidad y el equilibrio. La artritis también puede agravar otros problemas físicos que usted pueda tener, como la osteoporosis.

Lamentablemente, muchas personas no buscan tratamiento para la artritis porque piensan que simplemente tienen que lidiar con este problema de salud y soportar el dolor. Esto no es verdad. Existen medicamentos disponibles que ayudan a retrasar la artritis y a manejar el dolor. Es importante el diagnóstico a tiempo y el tratamiento de la artritis. Una vez que tenga la enfermedad bajo control, puede tener más actividad física.

Las investigaciones muestran que la actividad física regular no solo lo fortalecerá sino que también le ayudará a manejar mejor el dolor y la rigidez.

Comience con una visita a su médico

Consulte con su médico de cabecera sobre la artritis si todavía no lo ha hecho. Su médico debe tener un panorama completo de su salud antes de recetarle medicamentos o cualquier otra forma de tratamiento para ayudar a manejar el dolor y la rigidez, y para limitar el avance de la enfermedad. Proporcione a su médico toda la información que pueda acerca de cualquier otro medicamento que tome, las alergias y enfermedades anteriores. Si son necesarios los medicamentos, su médico probablemente comenzará con dosis bajas y lo supervisará de cerca para asegurarse de que su cuerpo pueda tolerarlos.

Los beneficios de la actividad física regular

Las personas con artritis disminuirán con frecuencia su actividad debido a que tienen temor de agravar la enfermedad. Pero los investigadores han llegado a la conclusión de que la clase adecuada de actividad física regular en realidad reduce el dolor y no afecta las articulaciones. La actividad física regular ayuda a mantener fuertes los músculos, desarrolla masa ósea y controla el peso. Todas estas cosas hacen que usted afronte mejor la artritis y pueda vivir mejor de manera independiente.

La actividad física regular también tiene beneficios emocionales. Le ayuda a sentirse relajado, lleno de energía y bien consigo mismo. Incluso si no ha estado activo durante mucho tiempo, la actividad física regular lo beneficiará ahora. En realidad, las investigaciones indican que las personas que estuvieron menos activas antes fueron las primeras en ver los resultados una vez que comenzaron. También disfrutaron los mayores beneficios para la salud a lo largo del tiempo.

el artículo continúa en la página siguiente



La vida activa ayuda a combatir la artritis

Dra. Monique Camerlain, Doctora en Medicina, Miembro del FRCPC (The Royal College of Physicians of Canada, Colegio Real de Médicos de Canadá)

Reumatóloga Comunitaria en Sherbrooke Quebec
Consultora del College of Physicians of Quebec (Colegio de Médicos de Quebec)

Investigaciones prácticas más avanzadas, aplicadas a las actividades físicas de los adultos mayores.



La producción de esta publicación fue posible gracias a la contribución financiera de los Institutos Canadienses de Investigación en Salud (CIHR)

¿Qué clase de actividad es buena para alguien con artritis?

Debe hablar con su médico y otros profesionales de atención de la salud, como un fisioterapeuta o un Profesional en Ejercicios Certificado (Certified Exercise Professional), para ayudarlo a elegir un programa completo. Este programa debe incluir:

- movimientos de estiramiento para mantener la flexibilidad de los músculos y las articulaciones
- movimiento de las articulaciones suave y sin dolor
- actividades para el equilibrio
- actividades de fortalecimiento de músculos
- actividades aeróbicas para el corazón y los pulmones
- actividades divertidas que disfrute o le gustaría probar

La actividad física de bajo impacto es mejor para las personas con artritis. Nadar es una buena elección, porque el agua sostiene las articulaciones. Trotar pone demasiada presión sobre las articulaciones de las piernas y los deportes de contacto no se recomiendan. Los ejercicios aeróbicos en grupo son una opción siempre que sean de bajo impacto.

El taichí, ejercicio chino tradicional, es una actividad agradable individual o grupal que mejora la fortaleza, el equilibrio, la flexibilidad y la movilidad. Muchos centros comunitarios ofrecen clases.

Caminar es excelente para fortalecer los músculos de la cadera, especialmente cuando camina sobre superficies blandas como el césped o senderos cubiertos con astillas de madera. El esquí de fondo y el golf también son buenas opciones para muchas personas. Los ejercicios para la mano pueden ayudarlo a fortalecer el agarre y a mejorar la coordinación en los dedos afectados por la artritis. El entrenamiento con pesas también es una opción siempre que evite las sacudidas y mantenga los movimientos dentro de un rango donde no sienta dolor.

Consejos para la actividad física

- Haga calentamiento por 5 a 10 minutos con movimientos de "estirar y sostener" y movimientos de baja intensidad antes de entrar al programa principal de ejercicios.
- Finalice realizando un enfriamiento con movimientos de "estirar y sostener" durante 5 minutos y movimientos de baja intensidad.
- Establezca un objetivo de 10 minutos de actividad física aeróbica moderada para comenzar. Si no puede hacer 10 minutos al comenzar, haga lo que pueda y aumente gradualmente hasta alcanzar el objetivo de 10 minutos.
- Gradualmente aumente el tiempo hasta poder acumular entre 30 y 60 minutos de actividad aeróbica moderada la mayoría de los días de la semana.
- Para algunas personas es útil aplicar calor o frío a una articulación con artritis antes o después del ejercicio.



Las investigaciones muestran que la actividad física regular no solo lo fortalecerá sino que también le ayudará a manejar mejor el dolor y la rigidez.

- Use la clase de calzado adecuado para su programa de actividad y asegúrese de que las zapatillas sean cómodas y proporcionen soporte.

Estar activo físicamente es una excelente manera de unirse a la batalla contra la artritis y tomar el control de su propia salud.

Otros recursos

Arthritis Society (Sociedad de Artritis)
<http://arthritis.ca/manage-arthritis/living-well-with-arthritis/physical-activity-and-exercise>

Canadian Physical Activity Guide for Older Adults
65 Years & Older (Guía Canadiense de Actividad Física para Adultos Mayores de 65 Años y Más)
<http://www.csep.ca/en/guidelines/guidelines-for-other-age-group>

Physical Activity and Arthritis Guide (Guía de Actividad Física y Artritis)
<http://arthritis.ca/getmedia/2102ed41-cac6-44c0-ad8e-ac5a2dcbd2a2/PhysicalActivity-ArthritisGuide.pdf>



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Línea gratuita: 1-800-549-9799
Teléfono: 519-925-1676

Correo-e: info@activeagingcanada.ca
Web: www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Questo documento è disponibile anche in italiano. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ