

Control de la enfermedad

Ejercicio como tratamiento para la artritis.

La artritis literalmente significa "inflamación de las articulaciones," pero generalmente se refiere a las más de 100 enfermedades reumáticas y condiciones relacionadas que pueden causar dolor, rigidez e hinchazón en las articulaciones y los tejidos conectivos. Afecta a uno de cada siete americanos de

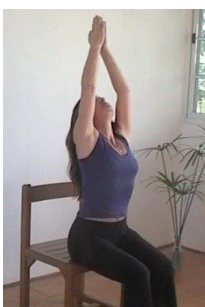


todas las edades. También puede deteriorar los sistemas de soporte de las articulaciones, incluyendo los músculos, los tendones, los ligamentos y otras partes del cuerpo. Mientras que las medicinas pueden ser parte de un plan de tratamiento recomendado para las personas con artritis, un programa de ejercicios hecho a su medida puede ser beneficioso para manejar el dolor y la fatiga, así como para preservar la estructura de las articulaciones y su función. Una vez que sepa qué tipo de artritis tiene y entienda qué síntomas puede esperar tener, usted y su doctor o fisioterapeuta pueden desarrollar un programa equilibrado de actividad física para reducir los efectos perjudiciales de la artritis y promover la buena salud en general.

La rigidez, el dolor y la hinchazón asociados con la artritis pueden reducir severamente el rango de movimiento de las articulaciones (la distancia normal en que las articulaciones pueden moverse en ciertas direcciones). El evitar la actividad física debido al dolor o al malestar también puede conducir a la significativa pérdida de músculo y a la excesiva subida de peso. **El ejercicio, como parte de un plan de tratamiento integral para la artritis, puede mejorar la movilidad de las articulaciones, la fuerza de los músculos y en términos generales la condición física así como ayudar a mantener un peso saludable.** Un programa hecho a su medida que incluya un equilibrio de tres tipos de ejercicios, tales como: ejercicios con rangos de movimientos, de fortalecimiento y de endurecimiento, pueden aliviar los síntomas de la artritis y proteger las articulaciones de un daño futuro.

El ejercicio también puede:

- Ayudar a mantener movimientos normales de la articulación
- Incrementar la flexibilidad y fuerza del músculo
- Ayudar a mantener el peso para reducir la presión en las articulaciones
- Ayudar a mantener los tejidos del hueso y del cartílago fuertes y saludables
- Mejorar la resistencia y el buen estado cardiovascular

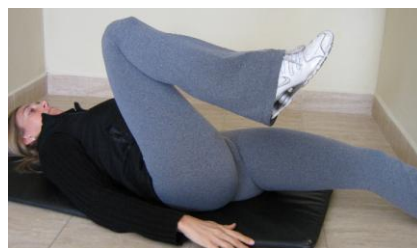


Estiramientos. Para ayudar a aliviar el dolor las personas con artritis, frecuentemente, mantienen dobladas sus articulaciones afectadas, especialmente en las rodillas, las manos y los dedos porque es más cómodo durante las etapas tempranas de las artritis. Mientras que esto puede aliviar el malestar temporalmente, dejar una articulación en la misma posición por

demasiado tiempo puede causar la pérdida permanente de movilidad y dificultad en las actividades diarias.

Los ejercicios de rango de movimiento (también llamados ejercicios de estiramiento o flexibilidad) ayudan a mantener la función normal de la articulación incrementando y preservando la movilidad y flexibilidad de ésta. En este grupo de ejercicios las articulaciones afectadas se acondicionan al ser estiradas y dobladas gentilmente y de una manera controlada tan lejos como puedan llegar confortablemente. Durante el curso del programa de ejercicio de rango de movimiento, las articulaciones son estiradas lo más lejos que se pueda de manera progresiva (manteniendo niveles confortables) hasta que un rango normal o cerca de lo normal sea alcanzado y mantenido. Además de preservar la función de la articulación, los ejercicios de rango de movimiento son una forma importante de calentamiento y estiramiento y deben ser realizados antes de realizar los ejercicios de fortalecimiento o endurecimiento o antes de comenzar con alguna otra actividad física. Un doctor o fisioterapeuta puede darle instrucciones en cómo realizar ejercicios de rango de movimiento para los dedos, los hombros, la espalda, la barbilla, el cuello, las caderas, las rodillas y los tobillos.

Fortalecimiento. Los músculos fuertes ayudan a mantener estables las articulaciones débiles, así mismo ayudan a mantenerlas más cómodas y protegidas en contra de futuros daños. Un programa de ejercicios que condicione el fortalecimiento de grupos de músculos específicos puede ser beneficioso como parte de su programa de tratamiento para la artritis.



Existen varios tipos de ejercicios de fortalecimiento que cuando se realizan apropiadamente, pueden mantener o incrementar el tejido muscular de apoyo sin dañar más las articulaciones afectadas. Algunas personas con artritis evitan hacer ejercicios debido al dolor de las articulaciones; sin embargo, un grupo de ejercicios llamados isométricos están diseñados para fortalecer el grupo muscular que lo necesite, sin doblar las articulaciones dolorosas. La isometría no involucra el movimiento articular, pero en cambio fortalece grupos musculares al usar series alternadas con flexiones musculares aisladas y períodos de relajación.

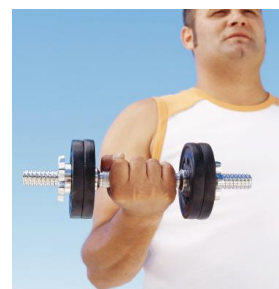


Isotónicos. Otro grupo de ejercicios son similares a los ejercicios de rango de movimiento porque involucran movimiento articular. Sin embargo, este grupo de ejercicios es más intensivo, logrando el desarrollo de la fuerza a través del incremento de repeticiones o velocidad de las repeticiones, o al introducir resistencia de pesas livianas con pequeñas pesas o ligas de estiramiento. Un fisioterapeuta o instructor de salud

física (preferiblemente uno con experiencia en trabajar con pacientes con artritis) puede darle instrucciones de cómo realizar ejercicios isométricos e isotónicos correcta y efectivamente.

La hidroterapia o acuaterapia (terapia de agua), es un programa de ejercicios realizados en una piscina grande. La acuaterapia puede ser más fácil para las articulaciones dolorosas debido a que el agua quita algo de peso de las áreas afectadas mientras provee entrenamiento en resistencia.

De resistencia. La fundación del tratamiento de resistencia son los ejercicios aeróbicos. Estos incluyen cualquier actividad que usa grandes grupos de músculos, pueden ser mantenidos continuamente por un largo período de tiempo y son de naturaleza rítmica. La actividad aeróbica acondiciona al corazón, los pulmones y el sistema cardiovascular a que:



- Usen el oxígeno más eficientemente
- Suplan al cuerpo entero con grandes cantidades de sangre rica en oxígeno
- Construyan tejidos musculares más fuertes

Cuando se acompaña de una dieta saludable, la actividad aeróbica también es fundamental para controlar el peso (lo que reduce la excesiva presión en las articulaciones afectadas) y mejora la salud en general.

Las personas con artritis, al principio, deben realizar cerca de 15 minutos de actividad aeróbica al día (a esto se le llama duración del ejercicio) por lo menos tres veces por semana (a esto se le llama frecuencia del ejercicio), luego gradualmente se va incrementando a 30 minutos diarios. La actividad también debe incluir por lo menos 5 a 10 minutos de calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento. Mientras que los mayores beneficios se logran cuando una actividad aeróbica es realizada continuamente por lo menos durante 30 minutos, los ejercicios aeróbicos se pueden esparcir en segmentos más pequeños de tiempo a través del día de la manera que más le convenga, a su comodidad y sin sobre-esforzarse. Los ejercicios aeróbicos deben ser realizados en un lugar cómodo y fijo que te permita hablar normalmente y fácilmente durante la actividad. Pregúntele a tu fisioterapeuta qué intensidad de ejercicio es apropiado para tu nivel de estado físico. La intensidad es cómo de duro estás haciendo el ejercicio. Durante el ejercicio, el "rango de entrenamiento de tu corazón" o el ritmo de entrenamiento de su corazón debe de vigilarse de cerca. Para mejorar la condición aeróbica de su cuerpo, necesita hacer ejercicio a una intensidad de entre 60 y 80 por ciento de tu máximo ritmo cardíaco. Ejemplos de actividades aeróbicas incluyen caminar, nadar, baile aeróbico de impacto bajo, montar bicicleta e incluso se pueden incluir las actividades diarias como cortar el césped, rastrillar las hojas o jugar al golf. Caminar es uno de los más fáciles programas de ejercicios aeróbicos para comenzar porque no requiere de habilidades especiales o de otros equipamientos que no sean el apoyo de un par de zapatillas para caminar, además es menos estresante para las articulaciones que el correr o trotar

(hacer jogging). Así mismo, la bicicleta puede ser más beneficiosa para las personas con artritis que otras actividades aeróbicas porque pone menos estrés en las rodillas, pies y articulaciones del tobillo.

Los ejercicios recreacionales apropiados, incluyendo los deportes, pueden ayudar mucho a la mayoría de las personas con artritis, pero solamente si son precedidos por un programa de rango de movimiento, de fortalecimiento y ejercicios aeróbicos para reducir la posibilidad de perjuicio.

Un programa de ejercicios. Sin importar su condición, antes de empezar con cualquier programa de ejercicios, converse acerca de las opciones con un doctor. También, empiece nuevos programas de ejercicio bajo la supervisión de un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional, preferiblemente uno que tenga experiencia de trabajo con pacientes con artritis. Las personas con artritis que están empezando un programa nuevo de



ejercicios deben pasar algo de tiempo acondicionándose a usar un programa que solamente consista en ejercicios de rango de movimiento y de fortaleza, dependiendo de su condición física y atlética. Los ejercicios de resistencia deben ser agregados gradualmente y solo cuando te sientas cómodo con el nivel actual de tu estado físico. Como cualquier cambio en el estilo de vida, su cuerpo tendrá que tomar tiempo para adaptarse a su nuevo programa. Durante las primeras semanas, puede ser que note cambios en la manera en que se sienten sus huesos, cambios en sus patrones de sueño o diferentes niveles de energía. Estos cambios deben ser esperados con el incremento de los niveles de actividad. Sin embargo, los niveles de ejercicios o programas inapropiados pueden ser nocivos, haciendo que los síntomas de la artritis empeoren. Consulte a su doctor o fisioterapeuta y hágale un ajuste a su programa si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fatiga inusual o fatiga persistente
- Dolor agudo o incremento de dolor
- Incremento de la debilidad
- Decrecimiento del rango de movimiento
- Incremento de la hinchazón de las articulaciones
- Dolor continuo (que dure más de 24 horas)

El tratamiento efectivo de la artritis debe incluir un equilibrio cómodo del rango de movimiento, ejercicios de fortaleza y ejercicios de resistencia. Pero, sin importar el programa de ejercicios que seleccione, es importante que empiece lentamente y que escoja un programa con el que disfrute para que lo mantenga. Haga que el ejercicio sea parte de su rutina semanal para que se convierta en un compromiso de por vida.

¿Qué ejercicios son benéficos y seguros? El ejercicio acuático es una forma segura de realizar ejercicios aeróbicos. Los ejercicios terapéuticos, prescritos por profesionales de la salud, están destinados a articulaciones o partes específicas del cuerpo que están afectadas por la artritis o por cirugías asociadas con la artritis. Normalmente, la realización de un programa de

ejercicios terapéuticos es el primer paso necesario para personas que son inactivas, tienen movilidad articular o fuerza muscular limitada, padecen de dolor articular o se están recuperando de una cirugía como la de reemplazo articular. Las actividades generales recreativas o de aptitud física pueden incluir desde caminar y nadar hasta esquiar y correr a campo traviesa. Las formas más adecuadas son aquellas que se pueden realizar de modo controlado y seguro, presentan poco riesgo de lesiones y causan mínima tensión o impacto a las articulaciones afectadas. En la mayoría de los casos, la participación en ejercicios recreativos no elimina la necesidad de ejercicios terapéuticos. Las actividades competitivas o de elite se realizan con mayor intensidad, durante períodos más largos y requieren de mayor habilidad y entrenamiento. Existen muy pocos informes de personas con artritis que continúan o regresan a la participación en deportes de categoría competitiva. No obstante, por lo general no se recomienda esta clase de ejercicio a personas con artritis inflamatoria o afecciones articulares que puedan verse afectadas negativamente por la actividad deportiva (por ejemplo, correr una maratón con artritis en rodillas o cadera). Si tiene artritis temprana o leve y desea continuar ejercitándose a este nivel, primero consulte con su reumatólogo o terapeuta físico que tenga experiencia en artritis y conocimiento del deporte específico.

¿Quién debería realizar ejercicios? ¡Todos! Las investigaciones demuestran que las personas con diversos tipos de artritis pueden participar de manera segura en actividades físicas regulares y adecuadas. Estudios a largo plazo han demostrado que incluso las personas con artritis inflamatoria, como la artritis reumatoidea, pueden verse beneficiadas por la actividad de fuerza de intensidad moderada y reducir la pérdida ósea y el daño articular leve asociados con esta enfermedad, en tanto no aumente el dolor ni avance la enfermedad. Por ejemplo, la debilidad en los músculos de los muslos (cuadriceps) son factores de riesgo para desarrollar osteoartritis en la rodilla y tener mayor incapacidad. Para las personas que padecen de osteoartritis en la rodilla o en cualquier otra parte, la investigación respalda programas que combinan el fortalecimiento y el ejercicio aeróbico a fin de reducir los síntomas, mejorar la función y movilidad articular, aumentar la coordinación y el equilibrio y controlar el peso corporal. El ejercicio regular y moderado demostró incluso haber mejorado los cartílagos en personas con riesgo de desarrollar osteoartritis en las rodillas.

¿Cuáles son los mejores ejercicios? Existen cuatro tipos principales de ejercicio que comprenden todos los programas de ejercicios integrales, independientemente del nivel de participación. Cada uno de ellos puede tener un efecto positivo en la reducción del dolor y la incapacidad originado por la artritis. Ejercicios de flexibilidad: Tanto los ejercicios de grado de movilidad (ROM, por sus siglas en inglés) como los de estiramiento ayudan a mantener y mejorar la flexibilidad de las articulaciones afectadas y los músculos circundantes. Esto contribuye a una mejor postura, un menor riesgo de lesiones y una mayor actividad. Los ejercicios ROM generalmente se realizan de 5 a 10 veces al día. Las personas con artritis reumatoidea pueden descubrir que la realización de ejercicios ROM por la noche ayuda a reducir la rigidez articular a la mañana siguiente. Se recomienda realizar ejercicios de

estiramiento 3 días a la semana como mínimo y mantener cada estiramiento durante aproximadamente 30 segundos. Las actividades de estiramiento son importantes en todos los niveles de ejercicio. Ejercicios de estiramiento: Estos ejercicios más enérgicos están destinados a que los músculos trabajen un poco más intensamente. A medida que se fortalece el músculo, ofrece mayor apoyo a las articulaciones y ayuda a reducir el impacto en la articulación dolorida. Los músculos fuertes, que también contribuyen a un mejor funcionamiento, ayudan a reducir la pérdida ósea asociada con la inactividad, algunas formas de artritis inflamatoria y el uso de determinados medicamentos (corticosteroides). Se recomienda realizar una serie de 8 a 10 ejercicios para los grupos musculares principales, de 2 a 3 veces por semana. La mayoría de las personas debería completar de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio. Para las personas mayores, de 10 a 15 repeticiones con menos resistencia puede resultar una cantidad adecuada. La resistencia o el peso deben ser lo suficientemente intensos para esforzar los músculos sin causar mayor dolor articular. La resistencia puede consistir en levantar una extremidad contra la gravedad, usando pesas de mano o bandas elásticas, o bien empujando o jalando en contra de la resistencia con una máquina de peso. Se recomienda el avance gradual en cuanto a la cantidad o la forma de resistencia para lograr una mejora continua de la fuerza. Ejercicios aeróbicos: Estos ejercicios, también conocidos como acondicionamiento cardiorrespiratorio, incluyen actividades que utilizan los músculos grandes del cuerpo de manera rítmica y reiterada. El ejercicio aeróbico mejora la función cardíaca, pulmonar y muscular. Para las personas que padecen de artritis, este tipo de ejercicio ofrece beneficios para el control del peso, el estado de ánimo, el patrón del sueño y la salud en general.

Entre las formas seguras de ejercicio aeróbico se incluyen caminar, hacer ejercicios acuáticos, andar en bicicleta o ejercitar con aparatos tales como bicicletas fijas, cintas para caminar/correr o caminadores elípticos. Tareas cotidianas y actividades recreativas como cortar el pasto, rastrillar hojas, jugar al golf o sacar el perro a pasear también son ejercicios aeróbicos si se realizan a un nivel de intensidad normal. Actualmente, se recomienda realizar actividad aeróbica durante 30 a 60 minutos, con una intensidad moderada y una frecuencia de 3 a 5 veces a la semana. Este tiempo recomendado se puede acumular en varios períodos de 10 minutos durante el transcurso del día o de la semana para obtener beneficios en la salud similares a una sesión continua de ejercicio. Esto ofrece mayor flexibilidad en la planificación de sesiones de ejercicio aeróbico y permite que las personas que experimentan más dolor y fatiga realicen sesiones más breves dentro de su nivel de tolerancia personal. La intensidad moderada es el nivel de esfuerzo más seguro y eficaz del ejercicio aeróbico. Esto implica que la persona que se ejercita puede hablar normalmente (Prueba del habla), no se quede sin aliento o se acalore y pueda continuar con la actividad durante un período sostenido de tiempo sin sufrir molestias.

Ejercicios de conciencia corporal: Un cuarto grupo de ejercicios, menos reconocido pero muy importante, se conoce colectivamente como ejercicios de conciencia corporal. Estos ejercicios comprenden actividades para mejorar la postura, el equilibrio, la conciencia de la posición articular (propriocepción), la coordinación y la relajación. A pesar de que estas mejoras pueden abordarse mediante los primeros 3 tipos de ejercicio, los problemas de estas áreas

generalmente requieren ejercicios diferentes. El Tai chi y el yoga son ejemplos de un ejercicio recreativo que incorpora elementos de conciencia corporal. Cuando una articulación y sus músculos circundantes se ven afectados por la artritis, o si se ha reemplazado una articulación, el resultado generalmente implica menos coordinación, conciencia postural y equilibrio, así como un mayor riesgo a las caídas. Un profesional de la salud especializado en prescribir ejercicios para la artritis puede determinar los tipos de ejercicios que ayudarían a mejorar la función física general y reducir el riesgo de lesiones. El Tai Chi y el yoga son ejemplos de un ejercicio recreativo que incorpora elementos de conciencia corporal.

Cuándo se deben realizar los ejercicios. Encontrar el momento correcto del día para realizar ejercicio le permitirá establecer una rutina y obtener beneficios óptimos. Para las personas que sufren de gran rigidez matutina, la realización de ejercicios ROM suaves pueden resultar útiles, pero una clase de gimnasia puede resultar demasiado difícil. Si sufre de fatiga, puede resultar más conveniente dividir el programa de ejercicios en varios períodos cortos durante el día. ¿Tiene problemas para conciliar el sueño a la noche? Evite realizar ejercicios aeróbicos dentro de las 2 horas anteriores al momento de acostarse; sin embargo, los ejercicios de estiramiento y relajación pueden mejorar el sueño. Es importante tener en cuenta cualquier fluctuación en los síntomas de la artritis, como períodos de mayor rigidez y dolor articular. En estos períodos, puede necesitar mayor descanso y menos ejercicio.

Dónde realizar los ejercicios. El mejor lugar para ejercitarse es una cuestión de elección personal. Algunas personas prefieren realizar ejercicios en la privacidad y comodidad de sus propios hogares, con un video de ejercicios como el video *People with Arthritis Can Exercise (PACE)* (Las personas con artritis pueden hacer ejercicios) de la Fundación para la Artritis. Otros disfrutan el aspecto social de salir de sus casas y asistir a una clase o a un gimnasio de la comunidad. Un programa comunitario ofrece mayores opciones que el ejercicio en el hogar y, para algunas personas, la contención y orientación ofrecidas por un instructor o entrenados proporcionan la motivación necesaria para seguir dicho programa. Los ejercicios acuáticos o realizados en una piscina constituyen otra buena opción para las personas que sufren de artritis. Los efectos de flotar en el agua generan menos tensión en las articulaciones que soportan peso y muchas personas con artritis sienten un gran alivio del dolor. El Programa de Ejercicios Acuáticos de la Fundación para la Artritis constituye un buen punto de partida para el aprendizaje de los ejercicios correctos en la piscina.

Cómo comenzar. El hecho de comenzar con un programa de ejercicio regular puede resultar un gran desafío. Será de gran ayuda el hecho de comprender los beneficios que brindan los ejercicios para las personas con artritis y contar con la contención y orientación del reumatólogo. Los terapeutas físicos y ocupacionales pueden recomendar ejercicios que sean seguros y que estén especialmente dirigidos a satisfacer sus necesidades específicas, enseñar la

forma de controlar la respuesta de su cuerpo a los ejercicios y modificar su rutina según se necesite. Realice un plan o contrato que incluya cuándo, con qué frecuencia y por cuánto tiempo realizará ejercicios:

- Establezca objetivos realistas a corto y largo plazo y gratifíquese cuando los haya logrado.
- Realice ejercicios con un amigo o familiar.
- Lleve un registro de ejercicios o anote su progreso en un calendario.
- Identifique los problemas o impedimentos que probablemente se interpongan con su programa de ejercicios y planifique la forma en los enfrentará.
- Elija actividades que sean convenientes, relativamente económicas y entretenidas.

Consulte acerca de su programa de ejercicios y cualquier inquietud que tenga con su reumatólogo u otro profesional de la salud de manera periódica. Con la contención y orientación de estos profesionales, podrá incorporar actividades físicas regulares a su rutina diaria y se beneficiará con un estilo de vida activo y saludable.

Puntos para recordar

- Contar con varias opciones de ejercicios y lugares evitará que se aburra y le ofrecerá alternativas en los días en que le resulte prácticamente imposible salir de su casa.
- Las guías recientes del Colegio Estadounidense de Reumatología indican que el ejercicio debe ser uno de los pilares fundamentales del tratamiento de la osteoartritis de cadera y rodilla.