

## Lista de inquietudes de salud

- ¿Tiene problemas del corazón?
- ¿Tiene dolores de pecho o dolor en el lado izquierdo del cuerpo (cuello, hombros o brazo), o le falta el aliento cuando hace actividad física?
- ¿Amenudo se siente débil o tiene mareos?
- ¿Tiene presión alta?
- ¿Tiene problemas de huesos o articulaciones que podrían empeorar si hace ejercicio?
- ¿Tiene 50 años o más y no es físicamente activo?

Si puede contestar **NO a todo**, probablemente puede participar en este programa sin ningún problema.

Si contesta **SÍ a algo**, probablemente deba consultar con su proveedor de servicios de salud antes de participar.



## **Objetivos del programa**

### ***Camine con gusto***

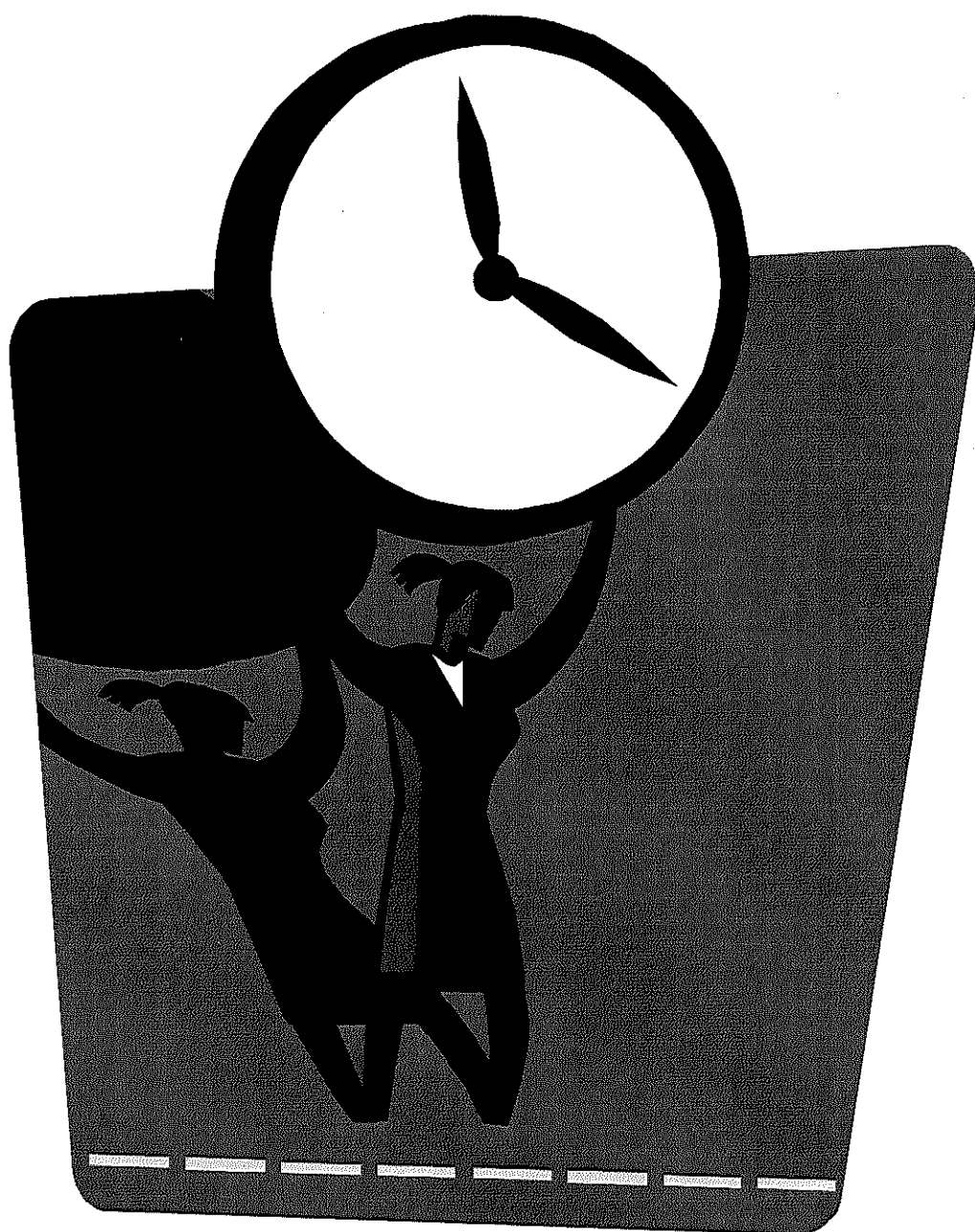
- Comprender lo básico sobre la artritis y la relación entre la artritis, el ejercicio y el dolor
- Aprender a hacer ejercicio de manera segura y a gusto
- Usar métodos para que caminar sea divertido
- Formular un plan de caminatas viable y con objetivos realistas para mejorar su condición física
- Recopilar consejos, estrategias y recursos que lo ayudarán a seguir adelante con el programa, incluso cuando no tenga ganas de hacer ejercicio o cuando haya obstáculos que se interpongan en el camino
- Familiarizarse con otros programas y recursos que puedan ayudarlo a continuar caminando e incluso participar en otros programas que disfruten otras personas con artritis

# Lo que debe y no debe hacer durante el ejercicio

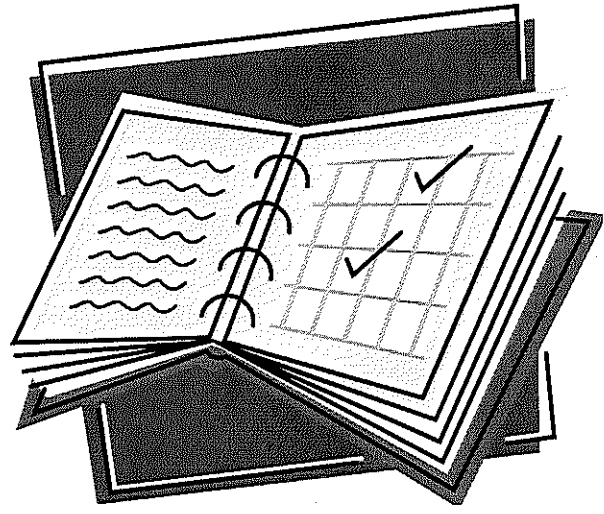
- ✓ **Debe** desarrollar un programa que incluya tres tipos diferentes de ejercicio en su programa: ejercicios de flexibilidad, de fortalecimiento y cardiovasculares.
- ✓ **Debe** caminar cuando sienta menos dolor y rigidez.
- ✓ **Debe** caminar cuando no esté cansado.
- ✓ **Debe** caminar cuando sus medicamentos (si los toma) surtan mayor efecto.
- ✓ **Debe** empezar con ejercicios de calentamiento y terminar con ejercicios de enfriamiento cada vez que camine.
- ✓ **Debe** empezar a su propio nivel, moverse despacio y con cuidado, y aumentar gradualmente la duración e intensidad.
- ✓ **Debe** evitar enfriarse o sobrecalentarse al caminar.
- ✓ **Debe** usar compresas calientes o frías, u otras estrategias para calmar el dolor.  
**Debe** emplear dispositivos de asistencia para caminar como bastones, si le sirven para caminar mejor.
- ✓ **Debe** anticipar cierto dolor después de caminar.
- ✗ **No debe** hacer mucho demasiado pronto. Empiece despacio y aumente gradualmente.
- ✗ **No debe** contener la respiración ¡jamás! Acuérdesse de seguir respirando.
- ✗ **No debe** tomar medicamentos de más antes de caminar para aliviar o prevenir el dolor.
- ✗ **No debe** caminar tanto o tan rápido que dos horas después de acabar, tenga más dolor que antes de empezar (Regla del dolor de dos horas).

# **Regla del dolor de dos horas**

El dolor que siente no debe ser peor dos horas después del ejercicio que antes de comenzar. Si lo es, haga menos actividad.



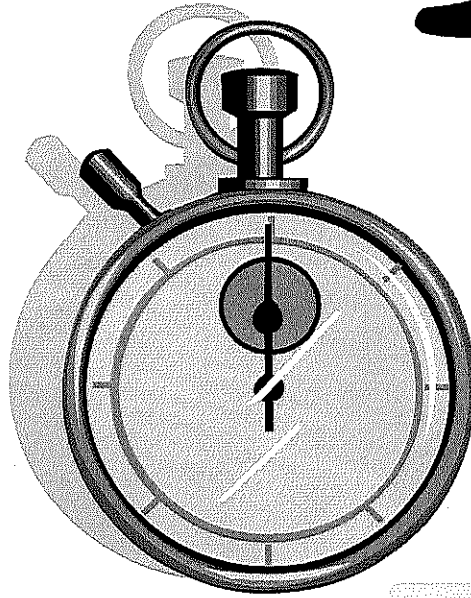
**F**recuencia



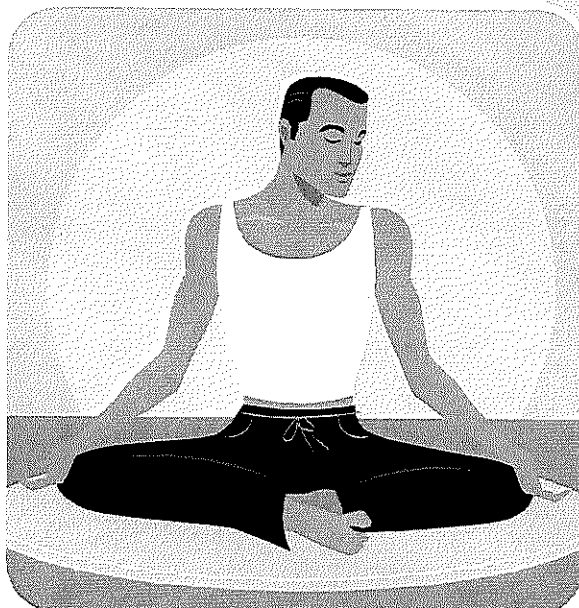
**I**ntensidad



**T** tiempo

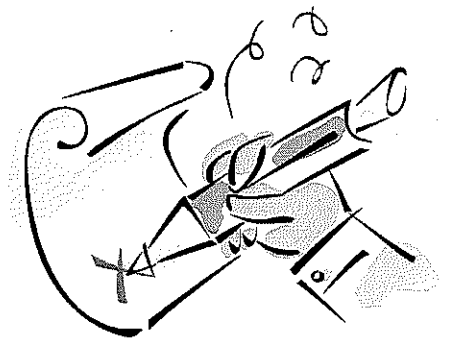


**T** ipo

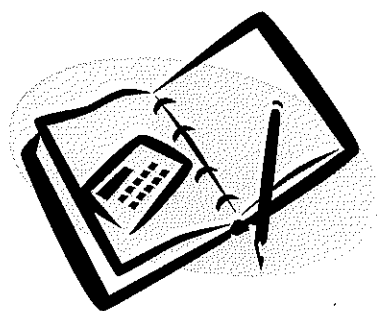


# Implemente su plan de caminatas

**1. Fije objetivos y haga un contrato.**



**2. Tome notas.**



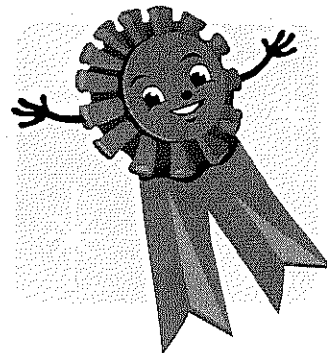
**3. Use autoevaluaciones para medir su progreso.**



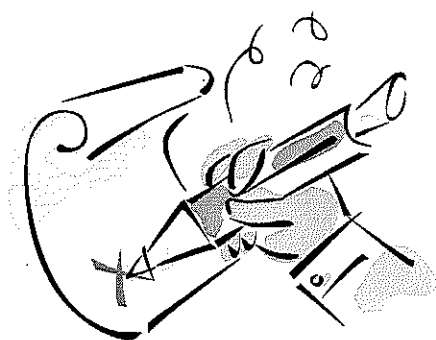
**4. Revise su plan todas las semanas.**



**5. ¡Prémiese!**



**6. Haga un nuevo contrato.**



# Técnicas para ayudarlo a controlar el dolor y malestar después de hacer ejercicio

## Estrategia de 3 pasos para resolver problemas

1. Concéntrese en el problema que más le preocupa.
2. Pregúntese: "¿Qué podría estar causando este problema?"
3. Pruebe varias soluciones.

### Ahora

- Use calor, frío o ambos
- Hágase un masaje suave
- Use la regla del dolor de las 2 horas (¿reducir actividad?)
- Use medicamentos\*
- Concéntrese en otra cosa
- Cambie su diálogo interior
- Interprete sus sensaciones de un modo distinto
- Asigne otro nombre a sus síntomas

### A largo plazo

- Mantenga el peso adecuado
- Use soportes elásticos o aparatos ortopédicos
- Use un bastón o vara para caminar\*
- Use plantillas o dispositivos ortopédicos\*

\* Consulte con su proveedor de servicios de salud

# **¡Elija la superficie adecuada!**

## **Prefiera el nivel I**

### **Nivel I:**



Superficies planas y firmes como las pistas de atletismo de las escuelas, calles con aceras, centros comerciales, senderos deportivos o zonas residenciales con poco tráfico. Las personas con artritis y enfermedades relacionadas, en la mayoría de los casos, deben caminar en superficies de nivel I).

### **Nivel II:**



Algunos lugares inclinados o escaleras, terreno levemente disparejo como arena, grava o tierra blanda.

### **Nivel III:**



Colinas, terrenos disparejos con grava o piedras sueltas o muchas escaleras. (Las personas con artritis, en la mayoría de los casos, deben evitar superficies del nivel III cuando caminen para hacer ejercicio cardiovascular).



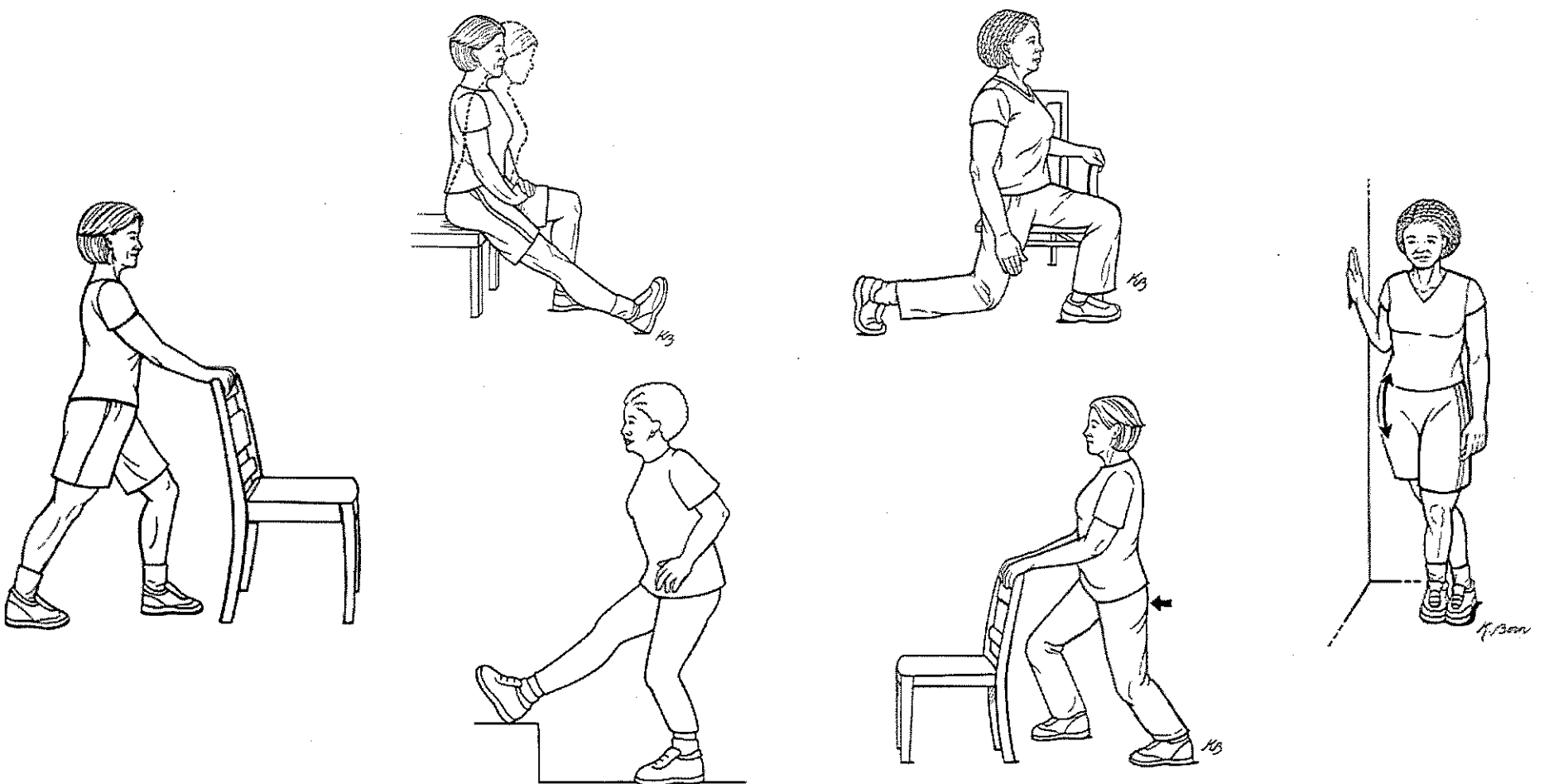
# Tabla de progresión de caminatas

<b>Semana</b>	<b>Duración</b>	<b>Veces/ semana</b>
1	10 minutos	3-5
2	15 minutos	3-5
3	20 minutos	3-5
4	25 minutos	3-5
5	30 minutos	3-5
6	35 a 40 minutos	3-5



# Modelo básico de caminata de 5 etapas

1. Calentamiento: Comenzar a caminar lentamente.
2. Estirarse suavemente.



3. Comenzar a caminar y acelerar el paso.
4. Enfriamiento.
5. Repetir los ejercicios de estiramiento suave.

# Más consejos para caminar con seguridad

## ➤ Estén atentos a síntomas serios

- dolor intenso
- pesadez, presión o dolor en el pecho
- náuseas
- dificultad para respirar
- mareos
- temblores severos
- sensación de desvanecimiento

## ➤ Preste atención a la intensidad del esfuerzo (y baje de intensidad) si tiene:

- calambres o punzadas en los costados
- cara muy roja
- palidez o rostro ceniciento repentinos
- sudoración profusa
- expresión facial que denota malestar
- fatiga extrema
- Regla del dolor de dos horas

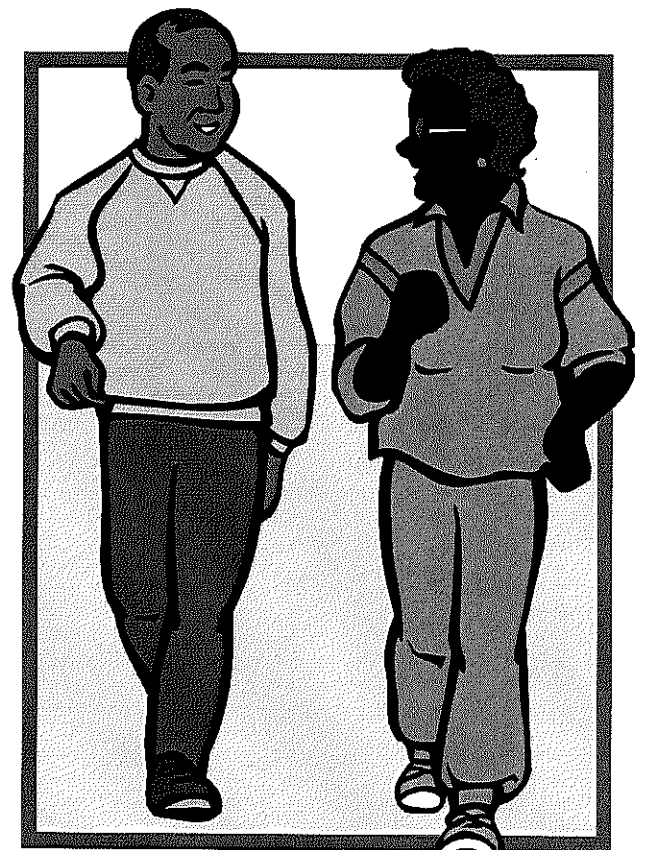
## Y más...

- Conozca las reacciones normales de su cuerpo al ejercicio moderado.
- Vaya al baño antes de empezar.
- Beba suficiente líquido.
- Planee en caso de contingencias Vaya a su propio ritmo.
- Es totalmente seguro hacer ejercicio durante la menstruación.



## Buena mecánica corporal

- Mantenga **la cabeza** erguida.
- Relaje **los hombros** pero no se encorve.
- **Pulmones.** Respire profundamente desde el diafragma.
- **Abdomen.** Tense ligeramente los músculos.
- **Los brazos** deben mecerse natural y libremente en oposición a las piernas.
- **Manos.** No apriete los puños.
- **Piernas.** Dé pasos normales, regulares (no demasiado largos).





# Puntos clave sobre la osteoartritis

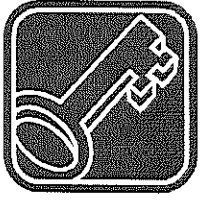
- **Las articulaciones** necesitan movimiento frecuente y que se use todo el rango de movimiento varias veces al día para mantener la flexibilidad. Tengan cuidado, pero no traten sus articulaciones con osteoartritis como si fueran de cristal.
  - **Articulaciones sobrecargadas.** Si tienen osteoartritis en las caderas o rodillas, eviten tipos de ejercicio que sobrecarguen esas articulaciones, como subir escaleras o caminar muy rápidamente. Después de hacer ejercicio traten de descansar los pies hasta una hora a fin de darle tiempo al cartílago para descomprimirse.
  - **Precauciones si tienen articulaciones artificiales.** Consulten con su proveedor de servicios de salud antes de intentar cualquier ejercicio de estiramiento o fortalecimiento para esa parte del cuerpo, y tomen las precauciones recomendadas para contribuir a que la articulación les dure lo más posible.
- **Actividad moderada.** Así como demasiado descanso es malo para las articulaciones con osteoartritis, también lo es el exceso de actividad. Alternen actividad con descanso durante todo el día.
- **Ejercicio y descanso.** Encuentren un equilibrio entre suficiente ejercicio y suficiente descanso. Sigán la **regla del dolor de dos horas**: El dolor no debe ser peor dos horas después de concluido el ejercicio que antes de empezar. Hagan menos, de ser necesario.
- **Buenos zapatos y buena postura.** Siempre mantengan una buena postura y usen zapatos que le den buen soporte al pie.
- **Ejercicios de fortalecimiento.** Hagan ejercicios de fortalecimiento para mantener los músculos bien tonificados, pues dan un buen soporte a las articulaciones, particularmente en las caderas, rodillas y tobillos.
- **Peso corporal.** Mantengan su peso bajo control. Demasiado peso acelera el daño a las articulaciones.



# Puntos clave sobre la artritis reumatoide

**Primero, o cuando tengan dudas, consulten con su proveedor de servicios de salud.**

- **Episodios agudos.** Descansen todo lo necesario, pero asegúrense de continuar haciendo movimientos suaves, incluidos ejercicios moderados de amplitud de movimiento. Pídanle a su proveedor de servicios de salud que les recomiende ejercicios.
  - **Ejercicio acuático.** Generalmente se puede continuar, pues la flotación en el agua ayuda a dar soporte a las articulaciones y facilita el movimiento.
- **Ejercicio de bajo impacto.** Cuando sus síntomas están bajo control, es importante para su salud en general que hagan una actividad de bajo impacto con carga de peso, como caminar. Cuando tengan episodios agudos, hagan menos ejercicio, pero retomen el programa gradualmente lo antes posible.
- **Ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento.** Cuando no estén pasando por un episodio agudo, hagan ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento con regularidad a fin de mantener el rango de movimiento y la fuerza muscular.
- **Postura y movimiento de la articulación.** Mantener una buena postura y un movimiento adecuado de la articulación durante el ejercicio ayuda a disminuir el dolor en la misma y evita la rigidez.
- **Capacidad de movimiento.** Tal vez no les provoque hacer ejercicio, especialmente durante los episodios agudos, pero el movimiento es importante para evitar la atrofia. Cerciórense de que los ejercicios sean los apropiados y no dejen de hacerlos!



# Puntos clave sobre la fibromialgia

- Una combinación específica de ejercicios puede ayudarlos a reducir la tensión muscular, disminuir el dolor y contribuir al relajamiento.
- Participen con regularidad en actividades aeróbicas de poca intensidad para mejorar su estado físico y mantener una buena circulación.
- Hagan ejercicios de estiramiento (cuidadosamente) antes y después de sus actividades aeróbicas para reducir la probabilidad de un desgarro muscular o articular y mantener una buena amplitud de movimiento
- Cumplan con las recomendaciones de seguridad para todo ejercicio a fin de evitar lesiones
- *¡Empiecen despacio!* Tengan en mente que los síntomas de la fibromialgia a menudo empeoran, con el ejercicio vigoroso. Solo hagan ejercicio de intensidad baja a moderada, y eviten movimientos rápidos o de alto impacto.

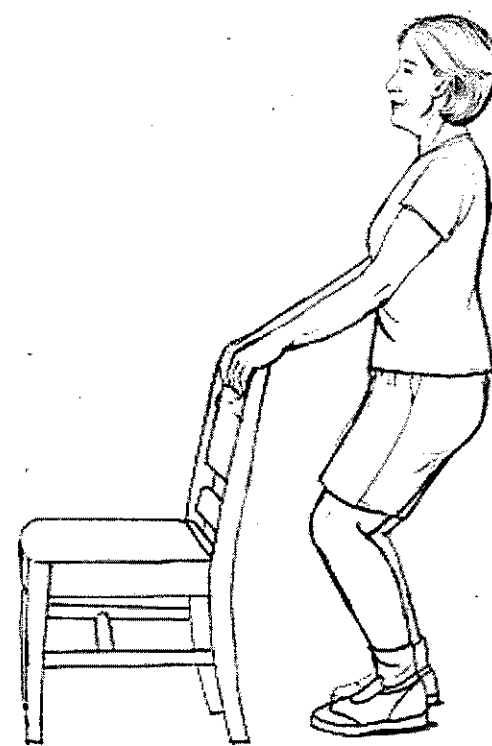
# Ejercicios de fortalecimiento



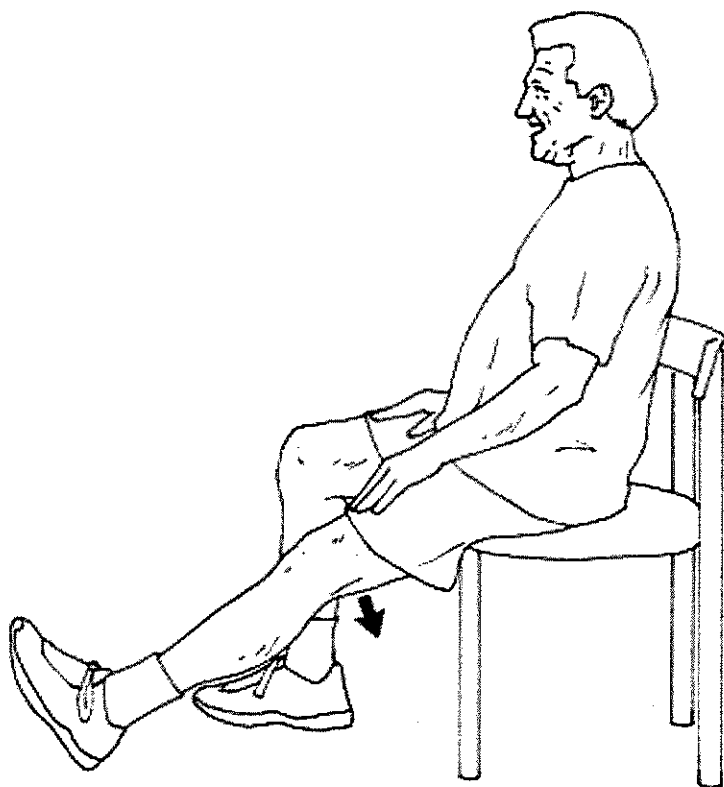
Levantamiento de pierna hacia atrás



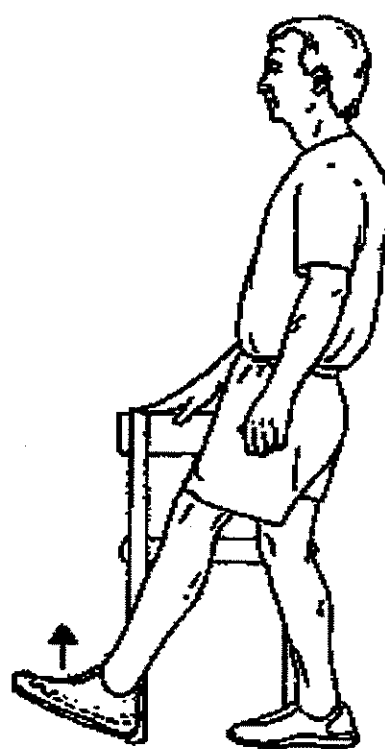
Levantamiento de talón y dedos



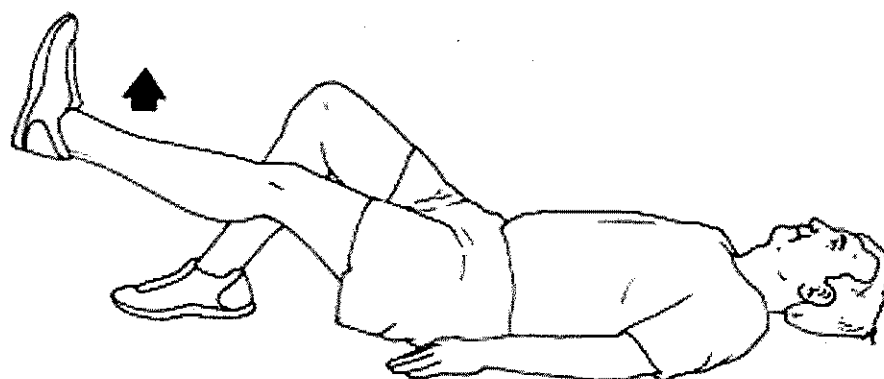
Mini sentadillas



Cuádriceps, sentado



Cuádriceps, parado

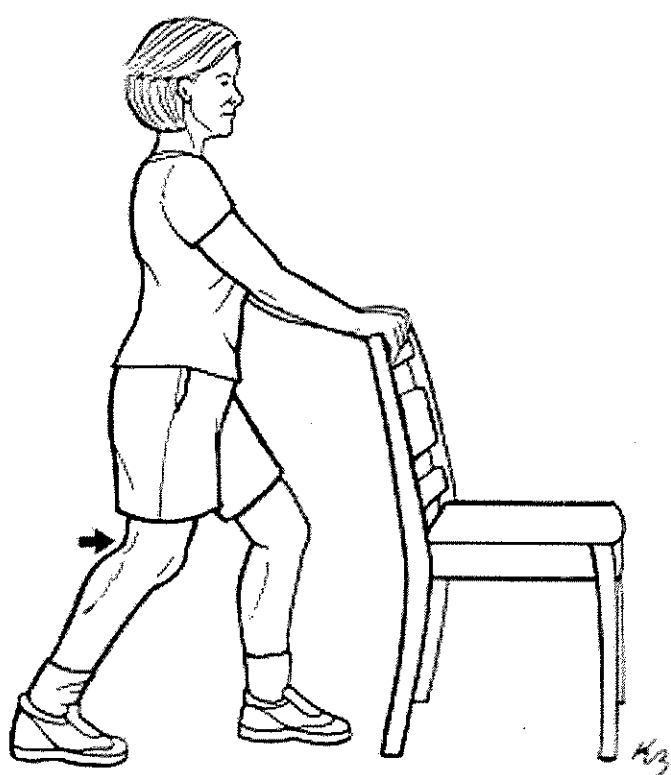


Cuádriceps, acostado de espalda  
(puede añadir pesas)

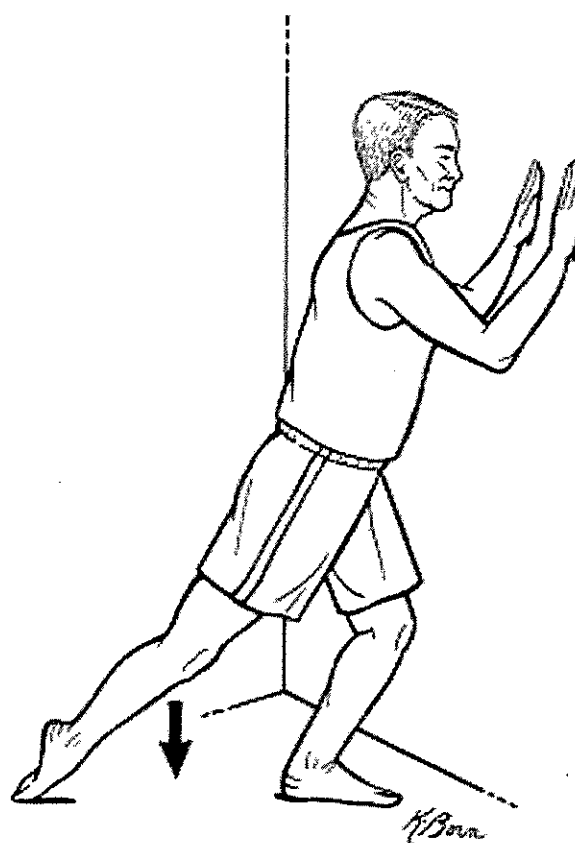


# Ejercicios adicionales de estiramiento para probar en casa

Las instrucciones para estos y otros ejercicios de estiramiento y fortalecimiento están en el Anexo B



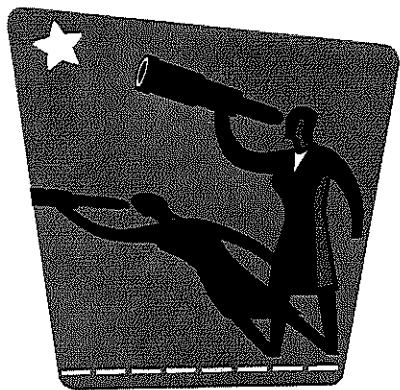
Estiramiento de la pantorrilla con la pierna flexionada



Estiramiento de la parte frontal de las pantorrillas y los dedos de los pies

# Otros programas útiles

- Arthritis Foundation
  - Arthritis Foundation Exercise Program
  - Arthritis Foundation Aquatic Program
  - Tai Chi
  - Arthritis Foundation Self-Help Program
  - Llamen al 1-800-283-7800 o visiten su sitio web en <http://www.arthritis.org>
  
- Programa de Artritis del Centro de Control de Enfermedades
  - EnhanceFitness (EF)  
(formerly Lifetime Fitness)
  - Chronic Disease Self-Management Program
  - <http://www.cdc.gov/arthritis/intervention/index.htm>
  
- AARP
  - Get Fit on Route 66
  - Step Up to Better Health
  - <http://www.aarp.org/walking>.



## **Objetivos del programa** ***Camine con gusto***

- Comprender lo básico sobre la artritis y la relación entre la artritis, el ejercicio y el dolor
- Aprender a hacer ejercicio de manera segura y a gusto
- Usar métodos para que caminar sea divertido
- Formular un plan de caminatas viable y con objetivos realistas para mejorar su condición física
- Recopilar consejos, estrategias y recursos que lo ayudarán a seguir adelante con el programa, incluso cuando no tengan ganas de hacer ejercicio o cuando haya obstáculos que se interpongan en el camino
- Familiarizarse con otros programas y recursos que puedan ayudarlos a continuar caminando e incluso participar en otros programas que disfruten otras personas con artritis