

7 actividades para la artritis reumatoide

Las personas con artritis reumatoide (AR) pueden realizar determinadas actividades que se denominan de bajo impacto, es decir, que recargan menos al cuerpo y reducen el riesgo de lesiones.¹

El ejercicio y el estiramiento pueden ayudar a aliviar el dolor y la rigidez de las articulaciones de personas con AR, sobre todo durante una crisis.² De hecho, las personas que hacen ejercicios físicos pueden tener menos dolor que las que no lo hacen.²

De todas formas, se deberá consultar al médico antes de comenzar todo tipo de programa de ejercicios.² Algunos ejercicios que se recomiendan para pacientes con AR son:

Estiramiento

Un tipo de ejercicio matutino recomendado para personas con AR es el estiramiento, dado que ayuda a reducir la rigidez, mejorar la flexibilidad y aumentar el movimiento.²

La rutina de este ejercicio se realizará con base a las articulaciones afectadas de cada persona, aunque generalmente incluye movimientos suaves en articulaciones de rodillas, manos y codos.²

Caminar

Un ejercicio de bajo impacto es caminar, que ayuda tanto a las articulaciones, como a la salud del corazón y al estado de ánimo.²

Para hacerlo es importante estar cómodo e hidratado y se puede comenzar lentamente hasta ir aumentando el ritmo, en la medida de lo posible.²

Tai Chi y Yoga

En búsqueda de ejercicios aeróbicos suaves acompañados de respiración y meditación, el Tai Chi y el Yoga son recomendables.²

Se debe poner atención sobre los movimientos permitidos para personas con AR y siempre consultar al médico tratante.²

Pilates

Una actividad de bajo impacto también es el Pilates, donde se busca estabilizar las articulaciones y fortalecer los músculos.

En personas con AR habrá determinadas indicaciones de cómo comenzar este tipo de rutina, para hacerlo de forma segura.²

Nadar

Tanto nadar como algunos ejercicios suaves en el agua, permiten reducir la tensión y la rigidez de las articulaciones, y aumentar la flexibilidad y el movimiento.

Estos son considerados de bajo impacto para las articulaciones, dado que el agua soporta el peso corporal.²

Bicicleta

Para algunas personas con AR, la bicicleta puede ser un buen ejercicio para mover las articulaciones y ayudar a la salud del corazón.²

Andar en bicicleta puede reducir la rigidez, aumentar el movimiento y fortalecer las piernas desarrollando resistencia.²

Ejercicios de mano

La AR puede limitar el movimiento de las manos, por eso, para ayudar a la función, se pueden realizar ejercicios de mano.²

Estos consisten en doblar las muñecas hacia arriba y hacia abajo lentamente, estirando los dedos en una mesa. También se puede apretar una bola para estrés.²

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.

Referencias:

- Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Population Health (2019) "¿Por qué es importante la actividad física para las personas con artritis?". Publicado por: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Disponible en: <https://www.cdc.gov/arthritis/spanish/conceptos-basicos/ejercicio-y-arthritis.htm> Consultado el 12/01/2022.
- Gál, Kat (2021) "Los mejores ejercicios para el dolor de la artritis reumatoide". Revisado médicamente por Gregory Minnis, DPT, Physical Therapy – 15 de marzo de 2021. Publicado por: Medical News Today. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ejercicios-para-la-artritis-reumatoide> Consultado el 12/01/2022.