



## Lo que usted debe hacer para mejorar su condición

### Cambio en estilos de vida



- **Control del peso.** En este tiempo de contingencia es importante el manejo de la ansiedad para no comer en exceso. Recuerde que el exceso de peso conlleva a una sobrecarga en la articulación, por ende a dolor y limitación. Sólo usted puede hacerse responsable de lo que ingiere.
- **Hacer ejercicio.** Debe dejar el sedentarismo, ya que, empeorará su cuadro. A continuación más detalles de ejercicios sencillos que puede realizar en casa.

### Recomendaciones antes de iniciar

- Es fundamental que tenga conocimiento sobre su condición para hacerse participe del tratamiento, en este caso el ejercicio, de esta forma **usted toma el control de su enfermedad/discapacidad**.
- Integre el ejercicio en sus tareas diarias, **hágalo parte de su rutina, así es menos probable que lo olvide**, en el horario que más le guste: matutino o vespertino.
- **NO TEMA.** El **ejercicio es medicina, bien prescrito y realizado adecuadamente** tiene múltiples beneficios para su salud en general (cardiovascular, ósea, muscular), no sólo la articular (mejorar el dolor y rangos de movimiento, la funcionalidad).
- Aprenda a cuidar sus articulaciones. Haga movimientos corporales de forma correcta.
- **Puede utilizar medios físicos previo a iniciar la sesión:** colocar compresa fría o tibia encima del área afectada protegiendo la piel con una toalla (de acuerdo a su elección, está descrito que a muchos pacientes les va mejor con el calor, pero no todos aplican en esta categoría); **durante 20 minutos.**
- **Respete el dolor.** Si algún movimiento le genera dolor debe detenerse y verificar si la está realizando adecuadamente la actividad. Ver recomendaciones más adelante en **ejercicio aeróbico.**
- Durante el día alterne entre períodos para trabajo y tiempo para el reposo; por ejemplo: si está sentado, no debe pasar más de una hora en esa posición, póngase de pie y camine al menos unos 5 a 10 minutos, dentro de su casa.
- Utilice adecuadamente sus aditamentos para la marcha: bastones (utilizar del lado contrario a la rodilla afectada) y andaderas deben ser utilizados para brindar mayor estabilidad y seguridad al paciente.

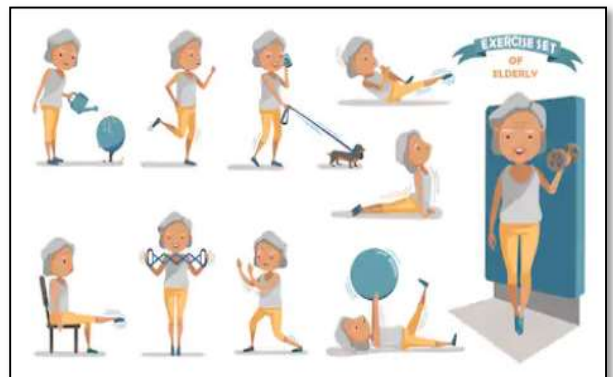


### Ejercicios recomendados

Debemos tomar en cuenta el principio FITT (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo) antes de iniciar cualquier ejercicio, ya que, como medicina que es debe ser prescrita de forma individual con una dosis y un tiempo de manejo, pero recuerde que en este momento al encontrarnos en tiempo de cuarentena y estar en casa daremos recomendaciones generales para que usted pueda ser un participante activo dentro de la rehabilitación de su condición.

#### Para iniciar:

- Seleccione un buen par de zapatillas o un buen calzado, puede utilizar plantillas que absorban impacto.
- Seleccione actividades **de bajo impacto o sin impacto.** Ejemplo: caminar, bicicleta estática, si dispone de piscina propia puede realizar natación.
- Realizar calentamiento prolongado antes de iniciar el ejercicio y un enfriamiento gradual al terminar la actividad pueden ayudarlo a evitar dolor articular posterior a la sesión.
- Puede dividir su actividad física en muchas sesiones cortas durante el día.: Pruebe tres sesiones de 10



minutos para comenzar. Establecer objetivos por tiempo.

- Comience lentamente. Con el tiempo, puede agregar intensidad y duración al entrenamiento.
- Invite a sus familiares. Hacer ejercicio juntos es más divertido.

### Ejercicio aeróbico

F - Frecuencia	I- Intensidad	T- Tiempo	T- Tipo
Manténgase activo la mayoría de los días de la semana, pero al menos de 3 a 4 días.	Haga ejercicio a un nivel moderado. Utilice la "prueba de conversación" para ayudarse a monitorear. Por ejemplo, aunque puedas notar un ligero aumento en su ritmo cardíaco y respiración, debe ser capaz de mantener una conversación mientras camina a una velocidad moderada. A medida que caminas más rápido, comenzarás a respirar más rápido y notará dificultad para hablar en ese punto, ha logrado una intensidad moderada.	Haga ejercicio de 30 a 60 minutos por día. Puede hacerlo todo en una sola sesión o dividirlo en unas pocas sesiones de al menos 10 minutos cada una. Múltiples sesiones cortas pueden ayudar a reducir el dolor articular.	Si dispone de piscina: Haga ejercicio en el agua para reducir el estrés articular. También mejora la aptitud cardiovascular. Puede caminar o manejar bicicleta. Haz actividades que disfrutes y así será más sencillo que se haga regularmente.

#### Para tomar en cuenta con el ejercicio aeróbico:

- Si ha estado inactivo durante mucho tiempo, comience con sesiones de menos tiempo (10 a 15 minutos).
- Agregue cinco minutos a cada sesión, aumentando cada dos o cuatro semanas. Con el tiempo, acumule hasta estar activo al menos 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana.
- Espere alguna molestia después de sus entrenamientos. Sin embargo, usted no debe tener dolor. Si el dolor es mayor dos horas después del ejercicio de lo que era antes, reduzca la duración y la intensidad de su próxima sesión.
- El tiempo total de ejercicio es más importante que la intensidad. Si usted hace ejercicio a una intensidad demasiado alta, es posible que no pueda hacer ejercicio muy prolongado. El ejercicio de alta intensidad también aumenta su riesgo de lesión.
- Evite actividades vigorosas y altamente repetitivas. Esto es especialmente cierto para personas con articulaciones inestables.
- Evite el uso excesivo y las lesiones por estrés repetitivo alternando tipos de ejercicio durante días consecutivos.
- Beba muchos líquidos antes, durante y después del ejercicio.

### Ejercicio de resistencia

La evidencia sugiere que hacer ejercicio de resistencia de ligera a moderada intensidad, ayuda a revertir la atrofia que habitualmente acompaña a la Osteoartrosis. También fortalece los músculos que rodean la articulación, esto reduce el riesgo de lesiones y más daño articular. También ayuda de otras maneras, ya que, aumenta o mantiene la cantidad de músculo mejorando su funcionalidad y su salud en general.

F - Frecuencia	I- Intensidad	T- Tiempo	T- Tipo
Al menos 2 o 3 días por semana. Planifica un día de	Ligera a moderada.	Depende de la cantidad de ejercicios que realice.	Ejercite todos los grupos musculares principales, pero concéntrese más y primero en los músculos que rodean las articulaciones afectadas. Esto

descanso entre sesiones.	<p><u>Intensidad ligera:</u> es el peso que usted puede levantar de <b>15 a 20 veces.</b></p> <p><u>Intensidad moderada:</u> es el peso que puede levantar de <b>10 a 15 veces.</b></p>	<p><b>En general, haga de 1 a 3 series de 10 a 15 repeticiones.</b></p>	<p>ayudará a fortalecerlos y estabilizarlos.</p> <p>Puede hacer ejercicio en el agua con resistencia ligera para reducir la tensión en las articulaciones</p> <p>Puede hacer los ejercicios en casa con pesos ligeros, bandas de resistencia o su cuerpo como resistencia.</p> <p>Prueba con flexiones o abdominales.</p>
--------------------------	---	---	---

### **Para tomar en cuenta con el ejercicio aeróbico:**

- Evite contener la respiración al levantar el peso. Esto puede causar grandes cambios en la presión arterial, ese cambio puede aumentar el riesgo de desmayarse o desarrollar ritmos cardíacos anormales. Esto es especialmente cierto si también tienes presión arterial alta.
- Comience con 10 a 15 repeticiones. Construye hasta 15 a 20 repeticiones antes de agregar otro conjunto.

### **Conclusión**

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia que usted tenga mayor discapacidad motora. (Shutterstock, s.f.)
- En cuanto pase el periodo de cuarentena si usted cursa con dolor, acuda a su médico rehabilitador para recibir su tratamiento integral (medicamentos, prescripción de terapia física, terapia ocupacional individualizada)
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contactenos a: [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com)

### **Bibliografía:**

1. (s.f.). Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/estudio-de-la-autoimagen-en-un-grupo-de-adultos-obesos-y-con-sobrepeso-2815.html>
2. Block, J. (2016). Osteoarthritis. En *Tratado de Reumatología*. Elsevier.
3. *Exercise is Medicine*. (s.f.). Obtenido de [https://www.exerciseismedicine.org/assets/page\\_documents/EIM%20Rx%20series\\_Exercising%20with%20Osteoarthritis.pdf](https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM%20Rx%20series_Exercising%20with%20Osteoarthritis.pdf)
4. M., I. (2012). Rehabilitation interventions for pain and disability in OA. *ANJ*.
5. Nelligan, R. (2019). A Short Message Service Intervention to Support Adherence to Home-Based Strengthening Exercise for People With Knee Osteoarthritis: Intervention Design Applying the Behavior Change Wheel. *JMIR*.
6. Perera, A. E. (2019). Evaluación de la eficacia de un programa de ejercicios para Osteoartritis de rodilla. *Revista Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación*.
7. Rice, D. (2019). Review Best Evidence Rehabilitation for Chronic Pain Part 5: Osteoarthritis. *Journal of Clinical Medicine*, 2-31.
8. *Shutterstock*. (s.f.). Obtenido de [https://www.shutterstock.com/es/search/seniors+care+smile?image\\_type=illustrationS](https://www.shutterstock.com/es/search/seniors+care+smile?image_type=illustrationS)