

### Introducción



La artritis es una enfermedad que causa dolor e inflamación en las articulaciones. Las articulaciones son lugares donde dos huesos se unen, como su codo o su rodilla. Las manos, rodillas, o caderas se pueden poner adoloridos y difíciles de mover. Pero, hay cosas que puede hacer para sentirse mejor. El ejercicio es una de esas cosas.

### El Ejercicio le Puede Ayudar a:

- Sentir menos dolor y rigidez en las articulaciones
- Tener mas fuerza y moverse con mas facilidad
- Tener más energía
- Mantener sus articulaciones en movimiento
- Hacer su corazón mas fuerte
- Controlar su peso
- Mejorar su sentido de bienestar

Antes de empezar un programa de ejercicio, hable con su doctor. Pregúntele al doctor si hay algunos ejercicios que usted no debería hacer. Después de haber hablado con su doctor esta listo para comenzar.

### Preparándose para Comenzar:

#### Usando calor o frío

Puede aplicar calor o frío para prepararse antes de hacer ejercicios. Esto alivia el dolor y la rigidez por un breve periodo.



El calor ayuda a relajar los músculos adoloridos. Las fuentes de calor incluyen:

- Almohadillas calientes
- Tina (bañera) caliente
- Piscinas calientes
- Baños tibios o templado

Aplique calor sobre las articulaciones por 15 a 20 minutos.

El frío adormece la zona de manera que usted no sienta tanto dolor. Puede utilizar:

- Hielo
- Almohadillas frías
- Bolsas de vegetales congelados



Envuelva el hielo o los vegetales congelados en una toalla. No los aplique directamente en la piel. Aplique el frío por 10 a 15 minutos.

Es importante que tenga mucho cuidado o precaución al utilizar aplicaciones de frío y calor. Siga el tiempo recomendado. Deje que su piel recupere la temperatura normal entre las aplicaciones. Es normal que su piel parezca rosada después de utilizar calor o frío. Si una parte de su piel se ve de color rojo oscuro o con puntos rojos y blancos, puede que haya daño a la piel. Si la piel se ve rojiza o con ampollas puede significar que la almohadilla o bolsa esta muy caliente o muy fría.

---

## Disfrute el Ejercicio:



Para hacer su ejercicio más agradable:

- Haga sus ejercicios en los momentos del día en los cuales tenga menos rigidez o dolor.
- Trate diferentes horas, hasta que pueda decidir cual momento es mejor para usted.
- Haga ejercicios cuando la medicina de la artritis trabaje mejor.
- Haga ejercicio cuando no este cansada.
- Haga ejercicio con regularidad.
- No tenga prisa. Haga ejercicios a un ritmo cómodo y constante.
- Use ropa y zapatos cómodos.
- Comience lentamente. Vaya aumentando la cantidad de tiempo en que hace ejercicio.
- Haga ejercicio en un nivel que le permita hablar sin esfuerzo.

**Puede que los ejercicios que aparecen fáciles un día sean difíciles otros días. Cuando esto pase, reduzca el numero de ejercicios. Añada mas cuando pueda. Si observa un cambio grande en lo que puede hacer, hable con su doctor.**

---

## Interrumpa el Ejercicio Inmediatamente si:

Interrumpa el ejercicio inmediatamente sí:

- Tiene dolor o presión en el pecho
- Tiene falta de aire
- Tiene mareos o si se siente enfermo del estomago
- Comienza a tener un dolor fuerte o más dolor de lo usual

Se ha excedido sí después de hacer ejercicio:

- Tiene dolor en una articulación o músculo por mas de dos horas.
- Tiene dolores o se siente mas cansada de lo usual el día siguiente

---

## Como Finalizar su Ejercicio:

Relájese por 5 a 10 minutos. Caminando lentamente y estirando sus músculos. Esto ayuda a:

- Bajar su ritmo cardiaco
- Relajar los músculos
- Prevenir rigidez o dolores el día siguiente.

Para un buen enfriamiento, haga su ejercicio a un ritmo mas lento. Camine lentamente. Haga algunos estiramientos para prevenir músculos rígidos o doloridos el día después.