

Abuelos: 8 consejos para proteger las articulaciones

Proteger las articulaciones de los **abuelos** previene la aparición y progresión de muchas enfermedades, como los reumatismos.



¿Por qué proteger las articulaciones de los abuelos?

Para evitar la aparición o progresión de diferentes enfermedades que son comunes en los **abuelos**, como la artrosis y la artritis, por lo que es de suma importancia proteger sus articulaciones. Ser **abuelo** no significa ser un inválido, por lo que mantenerse activo y **realizar actividades aeróbicas** es fundamental.

Consejos para proteger las articulaciones de los abuelos

1. **Practicar ejercicios diariamente** de una forma suave y lenta para evitar dañar las articulaciones, como caminar, nadar o montar en bicicleta; estos ejercicios mantienen la movilidad articular y evitan la atrofia muscular.
2. **Lograr actitudes posturales correctas.** Tenga en cuenta que las malas posturas producen un reparto desigual del peso sobre las articulaciones. Al estar sentado, la espalda debe estar recta y apoyada sobre un respaldo.
4. **Evitar los sillones que se hundan.** Procure un asiento firme, los pies deben estar firmemente apoyados en el suelo.
5. **Evitar permanecer mucho rato de pie o sentado.** Cambie de postura cada cierto tiempo y, en sus actividades diarias, intercale periodos de reposo.

6. **Doblar las rodillas y evitar doblar la columna para recoger objetos del suelo**, lleve los pesos lo más cerca posible del cuerpo.
7. **Favorecer el descanso nocturno** utilizando un colchón sobre una superficie firme.
8. **Mantener un peso corporal adecuado**, cuanto más peso tenga, más tensión soportarán sus articulaciones, especialmente la columna, rodillas, caderas y pies.
9. **Evitar cargar objetos** pesados y caminar por terrenos irregulares. Utilice un calzado amplio y cómodo.

En **resumen**, el **aparato locomotor en los abuelos necesita ser vigilado** y prestarle la atención requerida para que permanezca en buen estado a lo largo de la vida, sin embargo, si se padece de artrosis o artritis, la protección de las articulaciones es un asunto de vital importancia para aliviar el dolor y prevenir la aparición de daños en las articulaciones que pudieran ser irreversibles.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

Bibliografía

1. Gecht-Silver, MR, et al. Overview of Joint Protection. <http://www.uptodate.com/home>. Recuperado el 28 de enero de 2015.
2. Hochberg MC, et al. Rheumatology: 2-volume set. 6aed. Philadelphia, Pa.: Mosby Elsevier; 2015. <https://www.clinicalkey.com>. Recuperado el 28 de enero, 28 de 2015.
3. Gecht-Silver, MR, et al. Joint Protection Program for the Upper Limb. <http://www.uptodate.com/home>. Recuperado el 28 de enero, 28 de 2015.
4. Woodward, B. Lips Patient Education Center. Arthritis: Caring for your joints. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2010.