

Artritis: ¿Qué hacer antes de realizar ejercicios?

Los pacientes con **artritis** deben tener en consideración algunos detalles antes de realizar los ejercicios indicados por su reumatólogo.



Recomendaciones para comenzar a realizar ejercicios

El ejercicio forma parte importante del tratamiento de la artritis, pero antes de realizarlo debe tener en consideración las siguientes recomendaciones.

1. **Vestimenta:** Debe ser holgada y cómoda de modo que facilite el movimiento.
2. **Calzado:** Debe proporcionarle buen soporte y las suelas deben ser de material antideslizante y amortiguador de golpes.
3. **Hidratarse:** Es fundamental tomar agua cuando hace los ejercicios porque el cuerpo pierde líquidos mediante el sudor y al respirar rápidamente. Si no bebe lo suficiente, podría deshidratarse, mermando su energía y sintiéndose agotado.
4. **Calentamiento:** Ya sea que haga ejercicios de amplitud de movimiento, resistencia o fortalecimiento es importante que dedique de 5 a 15 minutos en movimientos de calentamiento de los músculos y las articulaciones antes de hacer ejercicio, lo cual puede ayudarle a reducir el dolor y la inflamación provocados por la artritis.
5. **Tómese su tiempo:** Ejecute sus ejercicios a un ritmo cómodo y uniforme.
6. **Respire:** Mientras hace los ejercicios, no contenga la respiración. Debe exhalar el aire de los pulmones, mientras hace el ejercicio; y debe inhalar (tomar aire), mientras se relaja entre repeticiones.

7. Iniciar un programa de ejercicios para su artritis o salud en general debe ser un proceso gradual que se extiende durante varias semanas o más tiempo.
8. Poco a poco, puede aumentar el número de repeticiones a medida que su condición física mejore.
9. Si sus articulaciones están calientes, enrojecidas o hinchadas por la **artritis**, emplee hielo antes de iniciar el ejercicio y ese día haga una rutina más ligera. Si las articulaciones están adoloridas y rígidas, pero no calientes ni hinchadas, pruebe con calor.
10. El calor relaja articulaciones y músculos, ayuda a aliviar el dolor causado por la artritis; en algunas personas, el frío también reduce el dolor y la inflamación.

En resumen, si usted padece de **artritis**, tómese su tiempo al iniciar la rutina de ejercicios, realice un calentamiento, use una vestimenta y calzado adecuados, beba suficiente agua, respire profundamente. Recuerde que realizar ejercicios forma parte importante del tratamiento de su enfermedad y siga las indicaciones del reumatólogo y el terapeuta.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. "Dolor" y "Tratamientos" de nuestro sitio en español: www.arthritis.org/espanol
2. <https://mejorconsalud.com/5-cosas-que-no-debes-hacer-antes-del-ejercicio-y-cuales-si/>
3. <https://www.lavanguardia.com/vivo/ejercicio/20160917/41363183278/que-hacer-antes-despues-ejercicio.html>