

# Artritis: ¿Qué hacer al terminar los ejercicios?

Al terminar los ejercicios es importante enfriar el cuerpo para reducir las posibilidades de lesionarse o de incrementar los síntomas de la **artritis**.



## Recomendaciones a realizar al terminar los ejercicios

Los ejercicios forman parte importante del tratamiento de la **artritis** y lo que se hace al concluir la rutina de ejercicios también cuenta, porque muchas veces estas acciones posteriores pueden potenciar o disminuir los beneficios obtenidos a través de la actividad

- Es necesario desacelerar el cuerpo progresivamente después de terminar el ejercicio.
- Es importante enfriar el cuerpo después de realizar ejercicios para reducir las posibilidades de lesionarse o de incrementar los síntomas provocados por su **artritis**. Para este proceso, simplemente repita los mismos ejercicios que hizo durante la rutina de calentamiento lentamente de 5 a 15 minutos, permitiendo a la frecuencia cardíaca y a la respiración volver a la normalidad.
- Concluir su rutina de ejercicios con estiramientos suaves puede disminuir el dolor muscular.
- El ejercicio puede agotar su energía y quizá necesite permitir que el cuerpo se recupere, repare tejidos y se fortalezca. Ingiera algo que contenga carbohidratos complejos dentro de la siguiente hora de que haya concluido el ejercicio, por ejemplo, un puñado de almendras o frutas, como ciruelas o duraznos.

- Mantenga una actitud positiva sobre su **artritis** y su programa de ejercicios. Recuerde que habrá días en los cuales no se sienta con ánimos de hacer mucho ejercicio, en esos días, en lugar de suspenderlos, reduzca la cantidad y la intensidad de los mismos.
- Trate de hacer los ejercicios regularmente.
- Si no hace ejercicio un día, empiece nuevamente en donde haya interrumpido su rutina. Si no efectúa sus ejercicios varios días seguidos, entonces deberá empezar nuevamente su rutina, desde el principio y despacio.
- Intente hacer los ejercicios en las mañanas para favorecer la disminución del dolor y la rigidez.
- Es probable que le resulte útil hacer algunas sesiones cortas de ejercicios a diferentes horas del día.
- No fumar inmediatamente después de realizar ejercicios porque sus efectos nocivos se intensifican en este momento al estar abierto el sistema respiratorio para permitir la entrada de oxígeno.
- Debe mantener la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

En **resumen**, un buen consejo es hacer ejercicios en el momento del día cuando usted sienta menos dolor y rigidez o cuando tenga suficiente tiempo para efectuarlos. Realice los ejercicios en la mañana, antes de iniciar sus labores; no haga ejercicios extenuantes acabando de comer; evite el ejercicio aeróbico precisamente antes de ir a dormir, debido a que podría causarle inconvenientes para conciliar el sueño; y efectúe ejercicios de amplitud de movimiento suaves antes de irse a la cama para despertar con menos rigidez al día siguiente.

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.