

Consecuencias de la inactividad física en personas con artrosis

La inactividad física o **contaminación por falta de ejercicios empeora la artrosis** y afecta el estado general de salud.



Inactividad física

- **La contaminación por falta de ejercicios o inactividad física** es uno de los factores que incrementa la morbilidad y mortalidad por enfermedades no transmisibles como las reumáticas, afectando de forma crucial el estado general de salud del cuerpo humano.
- Esta **contaminación** se traduce en el organismo como una acumulación de sustancias tóxicas en los diferentes órganos y otros perjuicios derivados de la falta de movimiento, así como la manifestación de cambios corporales a consecuencia del aumento en los depósitos de grasa y sustancias tóxicas que no se eliminan por falta de ejercicio.
- **La inactividad física, tiene consecuencias en la salud del sistema osteomioarticular** provocando pérdida de masa y fuerza muscular.
- Cuando las personas que padecen de artrosis no realizan ejercicios, las articulaciones se ponen rígidas y dolorosas; los músculos se reducen y debilitan; inclusive los huesos se vuelvan más frágiles y propensos a fracturarse.
- El dolor en las articulaciones hace que estas se mantengan inmóviles y, por ende, se evitan actividades que aumentan el dolor. Sin embargo, limitar su uso hará que con el tiempo las articulaciones, ligamentos y músculos pierdan flexibilidad, amplitud de movimiento y se debiliten, impidiendo que se realicen las actividades cotidianas.
- La inactividad física se traduce en el incremento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, entre otras enfermedades crónicas degenerativas como las artritis.

- Puede influir en la aparición de problemas de infertilidad, diabetes, muerte prematura, trastornos metabólicos y acumulación de sustancias tóxicas en el organismo.

Los ejercicios disminuyen los efectos debilitantes que produce la artrosis en el organismo y contribuyen con el tratamiento farmacológico para garantizar el control de estas enfermedades y tienen como finalidad:

1. **Fortalecer las estructuras de soporte articular como los músculos, tendones y ligamentos** para incrementar la amplitud de movimiento, la capacidad de amortiguación y la flexibilidad de las articulaciones.
2. **Mantener las articulaciones en movimiento y sus recorridos normales.**
3. **Evitar las atrofas musculares.**
4. **Fortalecer la contracción muscular.**
5. **Mantener fuerte y saludable el tejido óseo y cartilaginoso.**
6. **Mejorar la coordinación, resistencia y capacidad para efectuar tareas cotidianas.**
7. **Fomentar la salud en general**, así como la aptitud física porque aumenta la energía, mejora la calidad del sueño, controla el peso, fortalece el corazón, disminuye la depresión, fatiga, mejora la autoestima y sensación de bienestar.

En **resumen**, dependiendo del grado de afectación de su artrosis, el reumatólogo le indicará diversas modalidades de ejercicios físicos, los cuales tienen un significado especial en la recuperación de las estructuras articulares y sus funciones.

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

Bibliografía

1. Fernández, E. J. Toxicología en salud ocupacional. Departamento de Riesgos Químicos- Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores. La Habana, Cuba.
2. Organización Mundial de la Salud. Actividad física, datos y cifras.