La alimentación sana y la actividad física

Healthy eating and physical activity (Spanish)

En este folleto encontrará información general sobre la alimentación sana y la actividad física cuando se padece artritis. No se brindan dietas ni ejercicios específicos.

¿Hay alguna dieta que cure la artritis?

No está comprobado científicamente que haya una dieta que cure la artritis. Tenga mucho cuidado con las dietas o complementos especiales que digan curar la artritis. La mejor dieta contra la artritis es una alimentación saludable y equilibrada que mantenga el estado de salud general y prevenga otros problemas de salud.

¿Causan artritis ciertos alimentos?

Hay muy poca evidencia de que ciertos alimentos influyan en la artritis. Si cree que ciertos alimentos le causan problemas, consulte a un nutricionista o a su médico. Ellos podrían recomendarle que se someta a estudios para evaluar su intolerancia a los alimentos. No suprima grupos enteros de alimentos sin consultar a su médico, porque podría perderse importantes vitaminas y minerales.

¿El peso influye sobre la artritis?

Sí. El exceso de peso corporal aumenta el esfuerzo de muchas articulaciones, en particular las rodillas, las caderas y la región lumbar. También es evidente la relación entre el sobrepeso y un mayor riesgo de desarrollar ciertos tipos de artritis. Si tiene sobrepeso, adelgazar hará disminuir el esfuerzo de sus articulaciones, reducirá el dolor y facilitará la movilidad.

Guía para comer sano

La mejor dieta contra la artritis es una alimentación saludable y equilibrada. Esto puede ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable y a reducir su riesgo de contraer otros problemas de salud. Consulte a su médico o la guía Australian Dietary Guidelines en www.eatforhealth.gov.au para aprender sobre la cantidad y las clases de alimentos que necesitamos ingerir para nuestra salud y bienestar. Asimismo, puede servirle consultar a un nutricionista para que le dé consejos a la medida de sus necesidades.

¿Es buena la actividad física si se tiene artritis?

Las investigaciones comprueban que el ejercicio periódico es uno de los tratamientos más eficaces contra la artritis. Contribuye a:

- **Mejorar:** la movilidad y la flexibilidad de las articulaciones, la fuerza muscular, la postura y el equilibrio.
- **Disminuir:** el dolor, la fatiga (el cansancio), la tensión muscular y el estrés.

Asimismo, la actividad física mejora el estado de salud general. Mejora el estado del corazón y de los pulmones, aumenta la resistencia ósea, reduce el peso corporal y el riesgo de contraer enfermedades como la diabetes.

Además mejora el sueño, el nivel de energía y el bienestar mental.

¿Qué tipos de ejercicios debería hacer?

Antes de comenzar a ejercitarse es importante pedirles a su médico y al equipo de atención médica que le ayuden a elaborar un programa adecuado y a elegir las mejores actividades para usted. Generalmente, las mejores actividades son las de 'bajo impacto', con menos peso o fuerza para las articulaciones, entre ellas:

Ejemplos de actividades de bajo impacto:

- caminata;
- ejercicios en el agua, como hidroterapia (con un fisioterapeuta), natación o clases de gimnasia acuática (véase el folleto informativo sobre Gimnasia acuática);
- entrenamiento de fuerza;
- tai chi (véase el folleto informativo sobre Tai chi);
- yoga y pilates;
- bicicleta;
- baile.

Arthritis AUSTRALIA

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Todos los adultos australianos deberían procurar hacer como mínimo 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana. Puede hacer 30 minutos corridos o combinar varias sesiones más cortas. Si tiene artritis y hace algún tiempo que no se ejercita, es posible que deba comenzar con sesiones breves e ir aumentando de a poco. No olvide que las actividades como jardinería, jugar con mascotas o usar la escalera en lugar del ascensor también cuentan como ejercicio.

¿Cómo sé si he hecho demasiado?

Puede ser difícil predecir si el cuerpo tolerará bien una nueva actividad. Lo más importante es escuchar al cuerpo. Una norma general es la 'regla de dos horas de dolor': si siente un dolor excesivo o inusual durante más de dos horas después de ejercitarse, ha hecho demasiado. La próxima vez que haga ejercicio, baje la intensidad o la cantidad. Consulte a su fisioterapeuta o fisiólogo del ejercicio si sigue experimentando dolor después de ejercitarse.

¿Debo seguir ejercitándome si siento dolor?

No. Interrumpa el ejercicio si le causa un dolor inusual o si hace que le duela más de lo que es normal en usted. Seguir ejercitándose si siente este tipo de dolor puede causar lesiones o empeorar sus síntomas artríticos. (Nota: muchas personas que padecen artritis sienten algo de dolor todo el tiempo. Esa no es razón para evitar el ejercicio. Debería parar únicamente si observa un dolor excesivo o inusual mientras hace ejercicio.)

Consejos de seguridad

- Consulte a su médico y/o profesional de la salud antes de comenzar un programa de actividad física. Un fisioterapeuta o fisiólogo del ejercicio puede recomendarle ejercicios que no conlleven riesgos y verificar que los haga correctamente para prevenir lesiones.
- Es posible que necesite descansar más y ejercitarse menos durante una 'agudización', un período de mayor dolor y rigidez. No ejercite con mucha intensidad una articulación que está enrojecida, caliente, hinchada o dolorida.
- Vaya aumentando siempre de a poco. La primera vez, haga menos de lo que cree que podrá soportar. Si lo tolera bien, la vez siguiente haga un poquito más y continúe aumentando de a poco.
- Empiece a ejercitarse siempre con algunos movimientos suaves para calentar el cuerpo y las articulaciones. Esto previene dolores y lesiones durante el ejercicio.
- Relájese al finalizar mediante algunos movimientos y estiramientos suaves. Así no sentirá dolores musculares ni rigidez al día siguiente.

SOLICITE AL CENTRO LOCAL DE ARTRITIS MÁS FOLLETOS INFORMATIVOS SOBRE LA ARTRITIS.

La actividad física periódica es uno de los mejores tratamientos contra la artritis. La alimentación saludable y equilibrada es la mejor dieta contra la artritis.

© Copyright Arthritis Australia febrero de 2014. Revisado mayo 2015. **Fuente:** Puede obtener una lista completa de las fuentes bibliográficas utilizadas para elaborar este folleto en su Centro de Artritis más cercano. Las siguientes entidades contribuyeron a la elaboración de este folleto informativo: Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia y Royal Australian College of General Practitioners.
Este proyecto está financiado por el Departamento de Salud del Gobierno australiano.

Su Centro de Artritis más próximo ofrece información, educación y apoyo para personas que padecen artritis.

Teléfono de asistencia (Helpline) 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Descargo de responsabilidad: Este folleto fue publicado por Arthritis Australia con fines meramente informativos y no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento médico.