

## La Actividad Física Diaria Ayuda A Reducir La Gravedad De La Artritis

Más de 46 millones de personas de diferentes edades en los Estados Unidos padecen de artritis. Un reciente estudio del Centro De Control Y Prevención De Enfermedades encontró que la artritis es la enfermedad que más deshabilita en la nación.

El mismo centro mostró en un estudio de que el numero de personas que reportan de que artritis es la causa primordial de su inhabilidad ha crecido a mas de 3 millones desde el año 1999. Lo que es más alarmante aun es que a medida que avancen en edad los Baby Boomers (personas nacidas después de la 2da Guerra Mundial), se espera que para el año 2030 la prevalencia del artritis aumente al 40 por ciento.

Dado a la influencia de la artritis muchos estadounidenses entienden que es un problema de salud muy serio. Sin embargo, algunos no están conscientes que la actividad física puede ayudar a reducir la gravedad de la artritis. En realidad, aumentar el movimiento diario o hacer ejercicio es una de las mejores formas para ayudar a reducir lo tieso, el dolor de coyunturas causado por la artritis.



Actividades físicas incluyendo estiramiento es crucial para mejorar el dolor de coyunturas, movilidad y reducir la fatiga muchas veces asociada con la artritis. La doctora Patience White oficial, Jefa de Salud Publica para la Fundación de Artritis dice: "Nomás con moverse por 30 minutos al día, puede ser de 10 a 15 minutos cada vez, puede reducir el impacto del artritis sobre la vida de una persona y puede ayudar a prevenir que se desarrolle mas dolor artrítico."

La Fundación De Artritis ha creado un programa, Vamos a Movernos Juntos, el cual ha sido diseñado para motivar a las personas para moverse todos los días para la prevención o tratamiento de la artritis. El sitio ofrece ideas prácticas para aumentar el movimiento, incluyendo:

- **Caminata:** Caminar es la forma de ejercicio mas seguro y mas beneficioso. Te ayuda a mantener el paso adecuado y también fortalece los músculos, el cual reduce la presión sobre las rodillas y reduce el dolor. Caminar un poco mas rápido de lo acostumbrado es una velocidad adecuada. La meta es de fortalecer los músculos de la pierna, alrededor de las rodillas y la cadera.
- **Dar una vuelta en la bicicleta:** Hacer ejercicio en una bicicleta estacionada ayuda a fortalecer el corazón, la cadera y las rodillas – con menos impacto en los musculos que otras formas de ejercicios cardiovasculares, como es correr. Para aquellos que usan la bicicleta estacionada por primera vez, comience despacio con una sesion de cinco minutos a un paso comodo tres veces al dia.
- **Jugar en el agua:** Usando una combinación de agua tibia y movimientos suaves ayudan a aumentar la flexibilidad de los músculos y variedad de movimientos. Algunos estudios han demostrado de que los ejercicios acuáticos ayudan a restaurar y mantener los músculos fortalecidos, reduce el dolor y la rigidez y provee un sistema de apoyo comunitario para las personas con artritis. Aquellos que desean comenzar pueden explorar el programa acuático de la Fundación de Artritis, cual es ofrecido en diferentes estados.
- **Seguir la corriente:** Tai chi es un ejercicio físico suave y no es competitivo. Los participantes del programa de tai chi siguen una serie de posturas o movimientos suaves y airosos. Cada postura fluye al siguiente sin detenerse. Los expertos están de acuerdo de que tai chi puede mejorar la movilidad, respiración y el relajamiento. Además, los movimientos no requieren doblarse o agacharse en extremo, lo cual permite aprender ha hacerlo fácilmente y cómodamente.

"Sin el ejercicio regular, los músculos se reducen y se debilitan y la debilidad y el aumento de peso a causa del poco movimiento sobre carga las coyunturas como la cadera, la rodilla y los tobillos," dice White. La caminata aeróbica y otros programas de ejercicios pueden hacer un impacto significativo en el progreso del artritis y al mismo tiempo mejorar el bienestar de la persona."

Se puede encontrar más información acerca de movimientos diarios en el sitio de [www.letsmoveitogether.org](http://www.letsmoveitogether.org).