

PARA TOMAR EN CUENTA

El ejercicio ayuda a aliviar el dolor de la artritis

AGENCIA WH

Al considerar comenzar un programa de ejercicio para la artritis, debes conocer tus límites y saber qué nivel de ejercicio es probable que te dé resultados.

El ejercicio es fundamental para las personas que tienen artritis.

Este aumenta la fuerza y la flexibilidad, reduce el dolor articular y ayuda a combatir la fatiga.

Es cierto que, cuando las articulaciones rígidas y doloridas ya comienzan a generarte dificultades, la idea de dar una vuelta a la

manzana o de nadar un poco puede parecerle abrumadora.

Pero no es necesario que corras un maratón o que nades tan rápido como un competidor olímpico para poder reducir los síntomas de la artritis. Incluso el ejercicio moderado puede aliviar el dolor y ayudarte a mantener un peso saludable.

Cuando la artritis amenaza con inmovilizarte, el ejercicio te mantiene en movimiento. ¿No estás convencido?

Por qué el ejercicio es vital

El ejercicio puede ayudarte a mejorar tu estado de salud y físico sin lesionar las articulaciones. Con tu programa actual de tratamiento, el ejercicio puede:

- Fortalecer los músculos que se encuentran alrededor de las articulaciones
- Ayudar a conservar la fuerza ósea
- Darte más energía durante todo el día
- Facilitar un buen sueño nocturno



ño nocturno

- Ayudarte a controlar el peso
- Mejorar tu calidad de vida
- Mejorar el equilibrio

Aunque, tal vez, pienses que el ejercicio puede agravar el dolor articular y la rigidez, esto no es así.

De hecho, la falta de ejercicio puede hacer que las articulaciones duelan más y se pongan más rígidas.

Esto se debe a que fortalecer los músculos y el tejido que rodea las articulaciones es fundamental para soportar los huesos.

No realizar ejercicios debilita los músculos que dan soporte, lo que genera más estrés en las articulaciones.

Primero consulta con tu médico

Habla con tu médico acerca de incorporar el ejercicio a tu plan de tratamiento. Los tipos de ejercicios más adecuados para ti dependerán de tu tipo de artritis y de las articulaciones afectadas.

El médico o un fisioterapeuta pueden ayudarte a encontrar el plan de ejercicio que te brinde más beneficios con el menor empeoramiento del dolor articular.

Ejercicios para la artritis

Tu médico o tu fisioterapeuta pueden reco-

mendarte ejercicios, que pueden incluir ejercicios de amplitud de movimiento, ejercicios de fortalecimiento, ejercicios aeróbicos y otras actividades.

Ejercicios de amplitud de movimiento

Estos ejercicios alivian la rigidez y aumentan la capacidad de mover las articulaciones en toda su amplitud de movimiento.

Estos ejercicios pueden incluir movimientos como levantar los brazos sobre la cabeza o girar los hombros hacia adelante y hacia atrás. En la mayoría de los casos, estos ejercicios se pueden hacer diariamente.

Ejercicios de fortalecimiento

Estos ejercicios te ayudan a fortalecer los músculos para ayudar a sostener y proteger las articulaciones.

El entrenamiento con pesas es un ejemplo de un ejercicio de fortalecimiento que puede ayudar a conservar y a aumentar la fuerza muscular.

Recuerda que hay que evitar ejercitar los mismos grupos musculares dos días seguidos.

Descansa un día entre los entrenamientos y tómate uno o dos días más si te duelen las articulaciones o si estas están inflamadas.

Al comenzar un programa de entrenamiento de fuerza, un programa de

tres días a la semana puede ayudarte a comenzar a mejorar, pero dos días a la semana es todo lo que necesitas para mantener sus beneficios.

Ejercicio aeróbico

Los ejercicios aeróbicos o de resistencia mejoran el estado físico general. Pueden mejorar la salud cardiovascular, ayudarte a controlar el peso y darte más resistencia y energía.

Entre los ejemplos de ejercicios aeróbicos de bajo impacto para las articulaciones, se pueden mencionar caminar, andar en bicicleta, nadar y usar una máquina elíptica.

Trata de llegar a hacer hasta 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por semana. Puedes dividir ese tiempo en bloques de 10 minutos para no resentir tus articulaciones.

El ejercicio aeróbico de intensidad moderada es el más seguro y eficaz si se realiza la mayoría de los días de la semana, pero incluso un par de días a la semana es mejor que no hacer ejercicio.

Para determinar si estás en la zona de ejercicio de intensidad moderada, debes ser capaz de mantener una conversación mientras haces ejercicio, aunque la frecuencia respiratoria aumentará. Escrito por el personal de Mayo Clínic.

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.



Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS
Limpieza

\$49

Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

Vinh Tran, DDS



NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
- Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm

