

## Artritis: rutinas de ejercicio para enfrentar la enfermedad con éxito

Salud



Publicada el: 08/11/24	Visitas: 46
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 37	Puntaje: 3.8

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/artritis-rutinas-de-ejercicio-para-enfrentar-la-enfermedad-con-exito\\_7388.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/artritis-rutinas-de-ejercicio-para-enfrentar-la-enfermedad-con-exito_7388.php)



*Salud*

*Artritis: rutinas de ejercicio para enfrentar la enfermedad con éxito*

**Artritis: estrategias de ejercicio para afrontar la enfermedad con eficacia**

**Artritis: Conociendo la Enfermedad y su Manejo**

La artritis se define como la inflamación de las articulaciones, provocando dolor, hinchazón y calor al tacto en las zonas

afectadas.

La movilidad de las articulaciones puede verse comprometida, e incluso pueden presentar deformaciones con el tiempo. Esta condición se presenta en los puntos donde se encuentran dos o más huesos y puede manifestarse a cualquier edad, aunque es más común en personas entre 35 y 55 años.

## **Entendiendo la Artritis**

La artritis implica la degradación de las estructuras articulares, especialmente del cartílago.

El cartílago tiene un papel fundamental en la protección de la articulación y permite un movimiento fluido.

Además, actúa como un amortiguador, reduciendo el impacto cuando se ejerce presión sobre la articulación, como al caminar.

La disminución del cartílago provoca que los huesos adyacentes se dañen y rocen entre sí, generando dolor, inflamación y rigidez.

## **Estadísticas Globales**

Según la Organización Mundial de la Salud, en el año 2019 había aproximadamente 18 millones de personas diagnosticadas con artritis reumatoide en el mundo.

De este total, alrededor del 70% son mujeres, y el 55% supera los 55 años. Asimismo, se estima que unos 13 millones de personas experimentan síntomas moderados a graves que podrían aliviarse mediante rehabilitación.

## **El Rol del Ejercicio en el Tratamiento**

Para abordar las áreas afectadas por la artritis, se recomienda el ejercicio como una estrategia tanto para el tratamiento durante la enfermedad como para la prevención.

La actividad física contribuye al fortalecimiento muscular, amplía el rango de movimiento y puede ayudar a controlar el peso, lo que resulta beneficioso para las articulaciones a lo largo de la vida.

## **Cambios en el Estilo de Vida**

Los cambios en el estilo de vida son fundamentales para el manejo de la osteoartritis y otros tipos de inflamación articular.

El ejercicio regular puede aliviar la rigidez, reducir el dolor y la fatiga, además de mejorar la fortaleza ósea y muscular.

Su equipo de atención médica puede colaborar en el diseño de un programa de ejercicio adecuado a sus necesidades.

## **Actividades Recomendadas**

Entre las actividades sugeridas para quienes padecen artritis se incluyen:  
Aeróbicos de bajo impacto como caminar, andar en bicicleta y nadar.  
Danza y ejercicios acuáticos.  
Clases grupales de ejercicio.  
Ejercicios específicos para las manos.  
Ejercicios de estabilización del pulgar.

## Conclusión

La artritis representa un desafío significativo para quienes la padecen, pero a través de un enfoque proactivo que incluya el ejercicio y cambios en el estilo de vida, es posible mejorar la calidad de vida y mantener la funcionalidad articular.

Fuente: Grupo R Multimedia

## Imágenes



*Artritis rutinas de ejercicio para enfrentar la enfermedad con éxito*

## Tags

*enfermedad, articulaciones, movimiento, artritis, impacto, rigidez, caminar, ejercicios, afectadas, ejercicio, personas, cambios*

## Noticias relacionadas

---

**4.3 \*** *Dr. Ricardo Díez: ¿Qué provoca el dolor en los dedos de las manos? Causas y soluciones*

---

**4.7 \*** *Lupus: una dolencia crónica que oculta realidades invisibles*

---

**3.7 \*** *Alarmante incremento en la incidencia de Alzheimer: más de 50 mil*

*uruguayos enfrentan esta desafiante enfermedad*

**5.0 \*** *Día Mundial de la Salud Mental: Invitación a reflexionar sobre mitos, estigmas y la búsqueda de una atención integradora*

**3.9 \*** *Psoriasis: una enfermedad autoinmune que impacta a 100.000 uruguayos; la clave del diagnóstico temprano para un mejor manejo de la condición*

**4.6 \*** *Un camino que une: la importancia de transitar juntos en la vida*

**3.6 \*** *Llega la décima edición de la emblemática carrera "5k Juntas contra el Cáncer de Mama*

**3.9 \*** *Dr. Ricardo Diez analiza los factores de riesgo asociados a la demencia y su impacto en la salud mental*

**4.6 \*** *Analizan nuevas estrategias fitosanitarias para reducir el riesgo de la enfermedad H1b en cultivos de cítricos*

**4.3 \*** *La quinta enfermedad: un mal que afecta a los más pequeños y que requiere nuestra atención*

## **Categorías**

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional

Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024