



Siendo activa con limitaciones físicas

Recuerde de consultar con su médico antes de comenzar un programa de actividad física.

No deje que la artritis lo detenga.

- Para ayudar al movimiento de las articulaciones y evitar la rigidez de éstas, haga ejercicios de estiramiento o extensión casi todos los días.
- El calentamiento antes del ejercicio ofrece muchos beneficios, ya que los músculos se sueltan para que uno no se sienta rígido y tenso. Trate de hacer ejercicios de estiramiento después de lavar los platos, de tomar un baño con agua tibia o después de caminar.

Tenga cuidado cuando sus manos o pies se adormezcan o sientan hormigueo.

- Nunca camine descalza.
- Mantenga los pies y las manos calientes.
- Utilice herramientas con empuñaduras gruesas para que sean más fáciles de agarrar.

Problemas respiratorios.

- Organice su actividad física en bloques de tiempo de 5 a 10 minutos. Descanse en medio de estos períodos si es que lo necesita y luego trate de hacer unos cuantos minutos más.
- Espere una hora después de comer antes de hacer ejercicio.
- Trate de ponerse en actividad tan pronto tome su medicina para respirar.

Prevención de caídas.

- Asegúrese de que las escaleras y pasillos estén bien iluminados.
- Tómese su tiempo al subir escaleras y el borde de las veredas. Ponga atención a los escalones.

Continúa al reverso

- Evite caminar sola en hielo, nieve o lluvia. Si lo hace, hágalo acompañada o haga ejercicios en un gimnasio cerrado.
- Coloque mallas antideslizantes en las alfombras.
- Si alcanzar cosas le da mareos, ponga las cosas en estantes bajos.
- El hacer ejercicios de estiramiento y de fortalecimientos en forma regular le ayudará a tener un mejor equilibrio. El caminar y el ejercicio para la tonicidad muscular fortalecerán sus huesos.

Haga ejercicios de elasticidad para la parte superior del cuerpo.

- Los ejercicios de elasticidad para la parte superior del cuerpo ayudan a que ciertas actividades cotidianas como el alcanzar cosas, el vestirse, y los quehaceres domésticos sean más fáciles de realizar.

Haga ejercicios para adquirir flexibilidad en el cuello.

- Un cuello flexible facilita los movimientos como el girar la cabeza.
- Haga ejercicios suaves para el cuello.

¡Agarre algo!

- Apriete una pelota blanda para fortalecer su agarre.
- Utilice utensilios especiales para abrir frascos o para alcanzar cosas.
- Use espuma de caucho y cinta para construir empuñaduras en sus herramientas.

Proteja su espalda y los músculos de las piernas.

- Buena flexibilidad en la parte inferior de la espalda y las piernas puede ayudar a prevenir lesiones de la espalda y reducir el dolor muscular.
- Utilice macetas en el jardín que estén a una altura adecuada o equipo de jardinería con mango largo.
- Doble las rodillas y trate de no usar los músculos de la espalda para levantar cosas.
- Haga ejercicios de estiramiento para la espalda.

Haga ejercicios que poco a poco aumenten su fuerza.

- Músculos fuertes pueden ayudar a prevenir el dolor y las lesiones.
- Use una banda elástica enlazada alrededor de un objeto pesado, como la pata de una mesa.
- Suba las escaleras, pocos escalones a la vez, para aumentar la fuerza de sus piernas.

Muévase un poco más cada día.

- El movimiento facilita el paso del oxígeno a los músculos.
- Realice actividades que utilizan los músculos grandes como el caminar o pasar la aspiradora.
- ¡Aumente minutos a su rutina! Empiece caminando de 5 a 10 minutos. Aumente gradualmente de 2 a 3 minutos cada dos o tres días, hasta que se sienta cómoda caminando por 30 minutos.