

# REUMATOLOGÍA INTEGRAL



La flexibilidad y el movimiento son vida



*Dra. Ma. Fernanda Macías*



# CUERPO EN MOVIMIENTO

**N**uestro cuerpo es nuestra más grande expresión, es nuestro modo de estar en el mundo, con nuestro cuerpo nos movemos, estamos activos, interactuamos con todo lo que nos rodea, con todo aquello que queremos en la vida.



Flexibilidad y movimiento son vida



Para proteger las articulaciones en las actividades del día a día y hasta evitar la osteoporosis; la elasticidad y movilidad son puntos claves.

## ¿Qué pasa cuando disminuye su movilidad?

### Se altera su presión arterial.

Cuando disminuye su movilidad, el cuerpo quema menos calorías, por lo que se acumula grasa corporal y aumenta el riesgo de padecer hipertensión.

### Daña su autoestima.

Al dejar de moverse no produce endorfinas y su estado de ánimo será triste y se siente menos atractivo. La falta de ejercicio le hace subir de peso, lo cual le lleva al aislamiento social.

### **Se dañan sus articulaciones.**

La falta de movimiento en su cuerpo genera exceso de peso y entumecimiento, aumentado tensión en las articulaciones.

### **Se disminuye su resistencia.**

Le puede llegar a faltar el aire o la energía, si no está acostumbrado a hacer ejercicio o tener movilidad corporal.

### **Tiene debilidad ósea.**

Se aumenta la flacidez en músculos y es más fácil que presente atrofia muscular, cuando permanece sentado o acostado por mucho tiempo durando el día. También le puede causar osteoporosis ya que pierde densidad en sus huesos.

### **Se presentan enfermedades crónicas.**

El Departamento de Salud de Estados Unidos revela que la falta de ejercicio fomenta el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas como cardiopatías, diabetes y cáncer.

### **Llega la depresión a su vida.**

En American Journal of Preventive Medicine, detalla que no hacer ejercicio incrementa las posibilidades de sufrir depresión.



---

## **EJERCICIO OPORTUNO y PERSONALIZADO**

---

En nuestro programa de Reumatología Integral, estoy comprometida en ayudarle de todas las formas posibles para que su salud y su felicidad sean parte del día a día. Le ayudaré a mejorar su movilidad corporal.



# Tips de movilidad CORPORAL

Para personas con enfermedades reumáticas

- Estírese de pies a cabeza.
- Inicie una caminata.
- Fluya con los movimientos.
- Muévase en el agua.
- Decida cómo hacer ejercicio.
- Preste atención a los detalles.
- Vuelva más ameno el ejercicio.

## ESTIRANDO NUESTRO CUERPO.

Si usted es un adulto mayor o tiene enfermedad reumática degenerativa, le compartimos estos consejos concretos que debe aplicar.

## CANTIDAD Y FRECUENCIA

Haga cada ejercicio de estiramiento de 3 a 5 repeticiones.

Estírese lentamente hasta alcanzar la posición deseada, mantenga la posición durante 15 segundos. Respire profundamente y luego repita el ejercicio, tratando de estirarse aún más.

## Seguridad

Consulte con su Reumatóloga si no está seguro si debe hacer un ejercicio específico.

Por ejemplo, si usted ha tenido una cirugía de cadera o una cirugía de espalda, hable con su médico para realizar ejercicios en esa área.

Haga movimientos lentos y continuos. Tratar de alcanzar una posición determinada de un solo tirón puede causar que los músculos se contraigan, resultando en posibles lesiones.



*Dra. Ma. Fernanda Macías*

[www.reumatologiadramacias.com](http://www.reumatologiadramacias.com)



0985053534