

# Cómo hacer ejercicios si padece un dolor crónico

## ***¿Por qué usted siente dolor?***

Cuando usted se lastima, su cuerpo y su mente reaccionan. Ellos protegen la parte débil de su cuerpo, y usted siente dolor cuando trata de utilizarla.

Esta protección es importante si usted sufre una lesión repentina o grave, como una cirugía o un accidente. El dolor le impide usar la parte lesionada de su cuerpo para que se pueda curar.

Si su dolor continúa por mucho tiempo después que la lesión se ha curado, usted padece de un “dolor crónico”. Su mente y su cuerpo siguen protegiendo la lesión. Pero la parte débil de su cuerpo ahora no se mejorará si usted no la utiliza. Por el contrario, solo se debilitará más.

## ***¿Por qué necesita hacer ejercicios?***

Los ejercicios harán que las partes débiles de su cuerpo sean flexibles y fuertes. Pueden ayudar a reducir su dolor a largo plazo y mejorar la calidad de su vida.

La información de este folleto le explica cómo hacer cambios en su vida que contribuirán a reducir su dolor y aumentar su capacidad de moverse.

## ***Antes de comenzar a hacer ejercicios***

Antes de comenzar un programa de ejercicios, pregunte a su doctor si usted tiene problemas de salud, como insuficiencia cardiaca. Si no tiene ningún problema cardiaco conocido, en general los ejercicios moderados son seguros.

**Antes de comenzar a hacer ejercicios (continuación)**

Antes de comenzar a ejercitar todo su cuerpo, es posible que usted tenga que trabajar en las áreas específicas que son muy débiles; por ejemplo, fortalecer sus coyunturas y músculos. Pregunte a su médico qué áreas debe ejercitar primero.

Un fisioterapeuta puede ayudarle a mejorar la fortaleza y flexibilidad de esas áreas específicas. Su médico y el terapeuta pueden decirle qué tipos de ejercicios son más seguros para usted.

**La meta de su programa de ejercicios**

Recuerde, su programa de ejercicios no es algo que usted hará por un tiempo y luego dejará de hacer. La meta es mejorar su fortaleza, flexibilidad y resistencia de por vida.

Hay muchas formas de alcanzar esta meta. Una manera correcta es que usted pueda disfrutar y adecuar los ejercicios a su estilo de vida. He aquí algunas sugerencias:

- considere actividades físicas que pueda disfrutar y que lo ayudarán a moverse mejor.
- pruebe un número de ejercicios antes de decidir cómo se ejercitará.
- no se dé por vencido si las primeras actividades físicas que prueba no son divertidas ni resultan bien.
- comience con ejercicios ligeros por periodos cortos. Con las semanas y los meses, aumente gradualmente el grado de esfuerzo y el tiempo para hacer los ejercicios; esto lo ayudará a evitar lesiones y dolor adicionales.
- haga varios tipos de ejercicios; ellos podrán expandir los beneficios (y las tensiones) a su cuerpo. La tabla al final de este folleto le indicará una lista de ejercicios.
- haga diferentes ejercicios para desarrollar la flexibilidad, fortaleza y resistencia.

## **Flexibilidad**

Los músculos contraídos se pueden lastimar fácilmente. Por ello, usted debe aumentar su flexibilidad. He aquí algunas maneras de hacerlo:

- estire los músculos y las coyunturas contraídos.
- concéntrese en las coyunturas y los músculos más adoloridos primero.
- mueva el miembro de su cuerpo, como su pierna, a un punto donde sienta un poco de resistencia o malestar. Sujételo allí y cuente lentamente hasta 10. Repita este movimiento 4 a 10 veces.
- si tiene un problema de coyuntura o extremidad, pregunte a su médico o terapeuta cuánto debe estirarse para que esté seguro.

## **Fortaleza**

Dos tipos de ejercicios lo ayudarán a incrementar su fortaleza muscular.

### **Ejercicio isométrico**

El ejercicio isométrico contrae los músculos sin mover las coyunturas y el cuerpo.

Pruebe este simple ejercicio isométrico.

1. Siéntese en una silla cerca de una pared.
2. Póngase de frente a la pared.
3. Trate de enderezar su pierna empujando la pared con su pie.

¿Qué sucede? La pared no se mueve, pero usted puede sentir los músculos de su pierna que están trabajando. Este ejercicio fortalecerá sus músculos, sin agregar tensión a sus coyunturas.

**Fortaleza  
(continuación)**

**Ejercicio isométrico (continuación)**

Los ejercicios isométricos pueden fortalecer todos los grupos musculares. Para comenzar:

- trabaje desde la parte de arriba de su cuerpo hacia abajo.
- contraiga cada músculo una vez y cuente hasta 5; ésta es 1 “repetición”.
- no se exceda. No intente esforzarse tan duro que sus músculos terminen por lastimarse. Si no le duele nada, usted puede hacer estos ejercicios algunas veces por día.

Cada semana agregue 1 conjunto más de ejercicios por día y 1 repetición más. Fíjese un objetivo de 6 veces por día y 10 repeticiones para cada músculo.

El ejercicio isométrico es una buena manera de empezar si sus músculos están débiles y la actividad es dolorosa. Pero no es la forma más efectiva de crear una fortaleza corporal. Para ganar la máxima fortaleza, usted también necesita un ejercicio isotónico.

**Ejercicio isotónico**

El ejercicio isotónico crea fortaleza más efectivamente porque la coyuntura se mueve mientras los músculos se contraen. Los ejemplos de ejercicio isotónico son levantar pesas y estirarse con bandas elásticas. La mayoría de las actividades diarias incluyen un ejercicio muscular isotónico.

El levantar pesas es una forma práctica y efectiva para que los músculos sean más fuertes. Los ejercicios con bandas elásticas son económicos y prácticos de usar en el hogar.

Comience con poca resistencia. Haga 4 a 6 repeticiones para grupo muscular principal, no más de dos veces por semana.

**Fortaleza  
(continuación)**

**Ejercicio isotónico (continuación)**

Si no está familiarizado con las pesas y los ejercicios de fortalecimiento, la mayoría de los centros de salud y ejercicios físicos tienen entrenadores que lo pueden ayudar a empezar. Un fisioterapeuta también le puede aconsejar qué ejercicios isotónicos serán seguros para usted.

**Resistencia**

Usted puede mejorar su resistencia con el ejercicio aeróbico, porque contribuye a su estado físico general y aumenta el tiempo en que usted puede hacer una actividad.

Con el ejercicio aeróbico, todo su cuerpo está comprometido en algún tipo de actividad física. Los ejemplos son caminar, hacer el trabajo en el jardín, bailar, nadar y montar en bicicleta.

Comience con un ejercicio que usted sepa que puede hacer de modo seguro (por ejemplo, caminar) a un ritmo cómodo. Muévase suficientemente rápido para sudar, pero no tanto que no pueda conversar. Estire los músculos antes y después de su ejercicio aeróbico.

Al principio, comience lentamente. Ejercítese por solo 15 o 30 minutos, 3 a 4 veces por día. Entonces, cada semana usted puede moverse y trabajar un poco más rápido, con un objetivo de más de 30 minutos de ejercicio, 3 o 4 veces por semana.

Demasiados ejercicios de resistencia pueden aumentar su riesgo de una lesión (no se recomienda 5 veces por semana). En cualquier momento, pare de ejercitarse y consulte con su médico si usted se mareo o tiene otros problemas.

**Qué sucede si ...** Es posible que los ejercicios no siempre sean fáciles, pero usted debe continuar con su actividad física si quiere obtener beneficios. Si experimenta dolor o problemas de salud que lo obligan a parar, haga lo siguiente:

- no renuncie. Hable con su médico o terapeuta sobre cómo resolver el problema detectado.
- tome acetaminofeno (Tylenol) o su analgésico; éste podrá ayudarlo a ejercitarse más cómodamente.
- hágase masajear o use calor y frío para aliviar los músculos adoloridos.
- persista. Si no usa regularmente su cuerpo, perderá la habilidad de hacer las cosas por usted mismo.

**Tipos de ejercicio** He aquí algunas sugerencias para los tipos de ejercicios que usted podría probar.

- Estiramientos
- Tai Chi
- Ejercicios con una silla
- Aerobismo de bajo impacto
- Ejercicio isométrico
- Bailar
- Ejercicios con pesas
- Nadar
- Resistencia con banda elástica (jalarla)
- Aerobismo acuático (en una piscina de agua tibia)
- Caminar (ir de paseo, ir de compras, pasear al perro)
- Montar en bicicleta (fija o al aire libre)
- Cinta sinfin (enfrente de la TV, en el gimnasio)
- Escaleras (úselas, son gratis)
- Yoga (para resistencia y flexibilidad)
- Deportes (uno que usted disfrute)

### **Sugerencias para los ejercicios**

He aquí algunas sugerencias para hacer ejercicios de por vida.

- Haga ejercicios diariamente (sin esforzarse mucho ni por mucho tiempo) para comenzar.
- Alterne los ejercicios de resistencia y fortalecimiento.
- Estire todos sus músculos antes y después (véase “Cómo estirarse: estiramientos mientras está sentado”).
- Una ducha o baño caliente puede aflojarlo antes de empezar.
- Comience con poca intensidad y duración y aumente lentamente su actividad.
- Haga ejercicios con un amigo o inscribábase en un gimnasio o grupo de ejercicios.
- Tenga consigo un teléfono celular.
- Ejercítese suficientemente duro para sudar, pero no tanto que no pueda conversar.
- Pida consejo si algo se lastima cuando se ejercite.

### **Glosario**

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Acetaminofeno</b>	Un fármaco que reduce el dolor y la fiebre, pero no la inflamación
<b>Isométrico</b>	Ejercicios en los cuales los músculos son tensionados, pero se pueden contraer
<b>Isotónico</b>	Ejercicios en los cuales los músculos opuestos se contraen y hay un movimiento controlado