



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, martes 28 julio de 2020
No. 512/2020

BOLETÍN DE PRENSA

Pacientes con enfermedades reumáticas en confinamiento deben implementar programas de ejercicio para mejorar su movilidad

- **Deben realizar actividad física por lo menos de tres a cinco minutos dos veces al día.**

Las personas con padecimientos de artritis reumatoide que han dejado de asistir a sus terapias de rehabilitación por la emergencia sanitaria de COVID-19, deben implementar en sus casas un programa de ejercicios para mejorar la movilidad, prevenir la deformidad y disminuir el impacto de la enfermedad en la vida diaria.

En este sentido, el doctor Paul Gonzalo Vázquez Patrón, Coordinador Clínico de Educación en Salud de la Unidad de Medicina Familiar con Unidad de Medicina Ambulatoria (UMF/UMAA) No. 161, señaló que "es muy importante que realicen actividad física por lo menos de tres a cinco minutos dos veces al día".

Agregó que se debe ir aumentando la cantidad de ejercicio poco a poco para darle al cuerpo tiempo para adaptarse".

Indicó que el ejercicio mejora y recupera la movilidad, aumenta la fuerza y la resistencia muscular, dando fuerza y resistencia al hueso.

"Ahora con la presencia de la pandemia de COVID-19 la gran mayoría de pacientes que la padece se encuentran en confinamiento de sus casas, por lo que no han podido acudir a sus terapias de rehabilitación, permaneciendo sin actividad alguna", expuso el especialista.

Vázquez Patrón sugirió que para la protección articular no es bueno permanecer en la misma posición durante periodos prolongados, se deben de utilizar las articulaciones más grandes y fuertes para desarrollar las labores.





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

“Es muy importante adoptar una postura adecuada, evitar jalar, rasgar, torcer o exprimir, y es muy importante utilizar herramientas que le permitan disminuir el esfuerzo requerido para realizar actividades que demanden alta carga articular”, subrayó.

Recomendó evitar apoyarse con aditamentos como carros de supermercado, andaderas, marchas innecesarias y prolongadas por terreno irregular, subir y bajar escaleras innecesariamente, realizar gestos de fuerza con las manos como abrir latas o frascos con tapas.

“Además es muy importante usar zapatos con buena amortiguación de suela y de tacones no mayores a cinco centímetros, por ejemplo blandos, de altura media y con cámara de aire.

El doctor Paul Gonzalo Vázquez Patrón comentó que los síntomas más frecuentes son fatiga, dolor, sensibilidad en la zona afectada, calor y enrojecimiento en las articulaciones, nódulos bajo la piel de los brazos y rigidez matutina.

“Los síntomas de artritis como dolor, rigidez y fatiga pueden ir y venir, haber días buenos y malos, lo importante es modificar la actividad física para poder permanecer lo más activo posible sin que empeoren su estado”, explicó.

---o0o---

