

Actividad física para pacientes con Fibromialgia y enfermedades relacionadas

Los pacientes con Fibromialgia y enfermedades relacionadas como el Síndrome de Fatiga Crónica tienen un balance negativo del consumo de energía, consumen más energía de la que producen, por lo que deben optimizar los recursos para generar más energía y no malgastarla. El tratamiento farmacológico y algunas dietas pueden incrementar la producción de energía del organismo, pero también existen otras medidas tan sencillas como el movimiento del cuerpo. Como les digo siempre a mis pacientes en el consultorio al hablar sobre la actividad física en estos casos: “el movimiento genera energía y la fuerza la consume”.

Cada actividad física, aunque sean movimientos sencillos debe ser consultada previamente a su médico tratante. No todos los pacientes pueden hacer el mismo tipo de actividad física. De hecho, existen casos en que la actividad física está formalmente contraindicada. Aquellos pacientes que han tenido previo a enfermarse un muy buen estado físico, tienen más posibilidades de realizar actividad física sin riesgo a empeorar la evolución de su enfermedad que aquellos que previamente tenían una vida sedentaria o de escasa actividad física. Recalco, la actividad física no puede entonces, generalizarse para todos los pacientes. Cada paciente tiene su limitación propia. Esto hace que algunos pacientes deban realizar tan sólo movimientos sencillos reiterados, mientras que otros puedan realizar la actividad física que ya venían practicando pero con algunas restricciones en duración, esfuerzo, frecuencia, etc., siendo que en el medio de estos extremos se encuentran la mayoría de los pacientes.

Es importante remarcar que la actividad física deberá ser acompañada de ejercicios respiratorios que facilitarán la oxigenación del cuerpo y por consecuencia la formación de energía. Estos ejercicios son habitualmente enseñados en el Yoga. Comprenden desde respiraciones lentas y profundas, hasta respiraciones rápidas y cortas, según el momento de la actividad física. Por ejemplo, al entrar en calor previo a la actividad física, es conveniente realizar respiraciones lentas y profundas por la nariz con breves contenciones de aire en los pulmones, mientras que cuando cuesta realizar una actividad determinada por dolor o falta de fuerza se puede emplear una respiración rápida y corta por períodos limitados de tiempo para oxigenar rápidamente la zona que se resiente.

No sólo se trata de producir energía, sino como dije más arriba, de no malgastarla. El exceso de actividad física hará que esa nueva energía producida se consuma al hacer fuerza, y no en recuperar el daño que produce la enfermedad. Otra forma de evitar el mayor consumo de energía es evitando el exceso de estrés psíquico. Por eso, gerenciar el estrés es necesario para que no se malgaste energía nueva que estamos tratando de

formar. Pero este será tema de otro artículo, y debe ser tratado intensamente en el tratamiento psicológico.

Una alternativa de actividad física es caminar. Pero se deberán tener ciertas consideraciones.

¿Por qué caminar?°

°Basado en el Programa Viviendo Mejor del laboratorio Novartis

- Mejora la respuesta cardiovascular.
- Permite sentirse mejor.
- Ayuda a su relax.
- Reduce el stress.
- Le posibilita descansar mejor.
- Tonifica sus músculos.
- Ayuda a controlar su apetito.
- Incrementa la cantidad de calorías que utiliza su organismo.

Al planificar su caminata, tenga en cuenta los siguientes puntos:

- No olvide de realizar ejercicios para entrar en calor, antes de comenzar la caminata. Puede realizar simples ejercicios de estiramiento con movimientos lentos, evitando rebotes. Estírese sólo hasta donde usted pueda, sin esforzarse ni autoexigirse. Esté atento a su respiración.
- Elija un lugar firme y apropiado para caminar.
- Busque un/a compañero/a o grupo de "caminata" que pueda caminar en los mismos horarios y a la misma velocidad que usted.
- Use calzado cómodo que no le lastime ni le haga doler los pies.
- Elija ropa apropiada a la estación (la ropa de algodón lo mantiene fresco, absorbiendo la humedad y ayudando a que se evapore).
- Camine con el cuerpo bien relajado, manteniendo su mentón y hombros levemente hacia atrás.
- Al efectuar cada paso, apoye primeramente el talón sobre el piso y luego, todo su pie, desplazando todo el peso de su cuerpo hacia adelante.
- Camine apuntando los dedos de sus pies siempre hacia adelante.
- Balancee en forma natural sus brazos a los lados del cuerpo mientras camina.
- Si puede realizarlo sin cansancio ni dolor, puede dividir su caminata en tres etapas: Camine lentamente durante 5 minutos, incremente la velocidad durante los 5 minutos siguientes y finalmente, vuelva a caminar a la velocidad inicial otros 5 minutos.

- Camine por lo menos tres veces por semana. Vaya sumando 1 ó 3 minutos a la caminata de cada semana. Si camina menos de 3 veces por semana, vaya incrementando más gradualmente los minutos de su caminata.
- Para evitar problemas musculares o articulares, inicie los ejercicios gradualmente. Camine más rápido, más lejos y más tiempo recién después de algunas semanas.

El domingo 26 de Septiembre de 2010 vamos a realizar el Primer Encuentro de Actividad Física para pacientes con Fibromialgia y enfermedades relacionadas. Allí, orientaremos junto con otros profesionales cómo realizar una caminata adecuada a su enfermedad en forma práctica. Los invitamos!