

Fibromialgia y el ejercicio

Publicado el: 22-06-2018

La fibromialgia es un desorden que causa dolor en los músculos, y articulaciones. También puede causar problemas al dormir, dolores de cabeza y sentir los músculos tiesos y adoloridos. Los síntomas de la fibromialgia pueden empeorar con la falta de sueño y la tensión. El desorden es más común en las mujeres que en los hombres. Es muy frecuente, y se ha notado en el 5% de la población. Sin embargo, la fibromialgia no es algo que puede causar la muerte y tampoco causa daños permanentes.

Si tiene fibromialgia, una de las mejores cosas que puede usted hacer es hacer ejercicio. Empiece estirando sus músculos lentamente, y haciendo un ejercicio de bajo impacto, tal como caminar o montar bicicleta. Empiece su programa de ejercicio lentamente, porque al comienzo el ejercicio puede empeorar sus dolores. Un poco de dolor en los músculos después del ejercicio es normal, pero un dolor muy fuerte puede ser una señal de que ha hecho demasiado esfuerzo con sus músculos.

Usted se sentirá más y más cómodo, mientras su régimen de ejercicios vaya progresando. Para que el ejercicio puede ayudar, lo tiene que hacer regularmente. La meta es empezar a hacer ejercicios, y no dejar de hacerlos. Así disminuirá su dolor y podrá dormir bien de noche.

En seguida le hacemos una descripción de algunos ejercicios que puede intentar:

Caminar: Empiece despacio, caminando por 5 minutos en el primer día. Al día siguiente, añada 1 minuto a este total. Siga agregándole minutos a su caminata cada día, hasta llegar a 60 minutos cada día. Cuando llegue a este nivel, camine por lo menos 1 hora, 3 o 4 veces a la semana. Si nota que está teniendo dificultad caminando los 60 minutos, regrese a la cantidad de tiempo en que se sentía cómodo, y camine esa cantidad por varios días. Continúe aumentando los minutos otra vez hasta que llegue a su meta de 60 minutos. Continúe intentando sin darse por vencido hasta llegar a 60 minutos.

Caminar/trotar: Cuando empiece a sentirse cómodo caminando 4 veces a la semana por 60 minutos, puede alternar el caminar con el trotar, o correr lentamente. Camine 1 cuadra, camine por otras 2 cuadras, y trote por 1 cuadra, y así sucesivamente. Haga esto las veces que se sienta cómodo haciéndolo, y extienda sus períodos de tiempo haciendo ejercicio, de acuerdo a su comodidad.

Bicicleta: Las bicicletas estacionarias (bicicletas de ejercicio) ofrecen los beneficios de poder hacer el ejercicio adentro, no en la intemperie. Mantenga un millaje, o impóngase una meta que le tome 60 minutos.

Usted tendrá que decidir qué tipo de ejercicio quiere hacer. Lo importante es que empiece a hacer ejercicio y que no deje de hacerlo. El ejercicio alivia mucho del dolor que causa la fibromialgia. Algunas personas encuentran que el ejercicio alivia el dolor por completo. También se sentirá mejor si siente control sobre su propio cuerpo y su bienestar.

Fuente: <https://netsaluti.com>