

¡AL AGUA PATOS!

DEPORTES ACUÁTICOS PARA LA ARTRITIS REUMATOIDE



El dolor y daño en las articulaciones en la artritis reumatoide provocan que mucha gente se resista o le tenga miedo al ejercicio. Sin embargo, está ampliamente **comprobado** que la actividad física puede ser muy beneficiosa e incluso contribuir a **frenar el avance de la enfermedad**, por lo que no se debería huir de ello.

En ese sentido, los deportes llevados a cabo en una piscina de **agua templada** se perfilan como la perfecta opción para aquellos iniciándose en el deporte y con temor al dolor articular, debido a que la temperatura y características del movimiento en el agua, unido a una mayor flotabilidad, **reducen el impacto y destensan** el músculo, contribuyendo a facilitar la realización del ejercicio.

De hecho, estudios recientes (1) han demostrado que este tipo de actividades tienen **efectos beneficiosos para el dolor, funcionalidad, y la calidad de vida** de los pacientes con artritis reumatoide, así como otras condiciones musculoesqueléticas.

Además, no hace falta ser un experto nadador, ya que las opciones de actividades en la piscina son múltiples. De hecho, la mayoría se llevan a cabo estando de pie en una piscina no muy profunda.

Por supuesto, y como recordamos siempre, no te olvides de **consultar a tu médico** o a tu fisioterapeuta antes de lanzarte a practicar cualquier deporte, ya sea en el agua o fuera de ella.

CÓMO EMPEZAR

1. Muchos gimnasios ya se están apuntando a incluir clases como "aquagym" o aeróbic acuático entre su oferta, y puede ser la opción perfecta, porque con la ayuda del **monitor** te asegurarás de estar realizando correctamente los ejercicios. Además, el hacer deporte en **grupo** te ayudará a motivarte y disfrutar del momento.
2. Si por el contrario te apetece probarlo primero solo, te proponemos el siguiente ejercicio (2): caminar aprovechando la resistencia del agua. De pie en la piscina, con los hombros hacia atrás y el pecho erguido, desplaza tu cuerpo hacia delante a la vez que das un paso apoyando primero el talón. Intenta desplazar tu cuerpo sin modificar la postura, ayudándote de los abdominales. Repite con la otra pierna. Una vez lo tengas dominado, puedes añadir intensidad elevando las rodillas o incorporando ejercicios dinámicos a intervalos, como subir y bajar los brazos.

