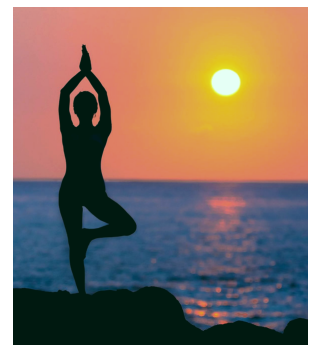


SÚMATE A LA FIEBRE DEL YOGA

BENEFICIOS PARA LA ARTRITIS REUMATOIDE

La artritis reumatoide es una de las enfermedades musculoesqueléticas inflamatorias más comunes. Pese a que los avances en tratamientos farmacológicos actuales permiten un mejor control de la enfermedad, no suelen ser suficiente para paliar el dolor de los pacientes. Por ello, los profesionales sanitarios suelen recomendar implementar un **estilo de vida saludable**, como incluir programas de **ejercicio** en la rutina. (1)

El **yoga** es un ejercicio de **cuerpo y mente** que combina actividad física con técnicas de relajación y varias modificaciones en el estilo de vida. Su práctica se compone de ejercicios posturales (**asanas**), regulación de la respiración (**pranayamas**), concentración (**dharana**) y meditación (**dhyana**). (1,2)



¿Por qué es beneficioso el yoga en la AR?

- En estudios recientes ha demostrado contribuir a mejorar la **función física**, el **dolor**, el **control** de la enfermedad, y la flexibilidad de las articulaciones en pacientes con AR. (1,3)
- Aumenta la liberación de **endorfina**, disminuyendo la percepción del dolor, combatiendo la **depresión** y mejorando la calidad de vida.(1)
- Influye en el eje hipotalámico-adrenal, reduce los niveles de **cortisol** y mejora el **sueño**. (2)
- Ha demostrado influir en el **sistema nervioso autónomo**, desplazando el equilibrio hacia el sistema parasimpático y por tanto contrarrestando los efectos negativos del **estrés** y reduciendo los niveles de mediadores de la **inflamación**. (1)
- Fomenta la creación de un **estado mental positivo**, multiplicando los resultados, (1)

¿EN CASA O EN CLASE?

- El yoga es un ejercicio de bajo impacto que se puede practicar a diario y sin necesidad de accesorios imprescindibles.
- Si tienes poco tiempo, con los recursos disponibles hoy en día es sencillo encontrar diez minutos en tu horario para dedicar a una serie de ejercicios posturales sencillos.
- La práctica de yoga en grupo puede ayudar a motivarte para establecerlo como habitual en tu rutina.
- Contar con la ayuda de un instructor puede ser beneficioso ya que te puede ayudar a adaptar las posturas a tus necesidades y limitaciones.
- **No olvides consultar con tu reumatólogo para confirmar que el yoga es un ejercicio adecuado para tí. Además podrá darte consejos sobre cómo obtener los mejores resultados para tus articulaciones.** (4)