

## Artritis

Los tipos más comunes de artritis son la artritis reumatoide y la osteoartritis. La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad sistémica de tipo inflamatorio que se manifiesta en múltiples articulaciones del cuerpo. Se cree que es el resultado de una respuesta inmune defectuosa y los cambios en los estilos de vida como el ejercicio no tienen mucho resultado sobre el control de los síntomas.

La osteoartritis (OA) se caracteriza por la degeneración del cartílago, el tejido duro y resbaloso que cubre los extremos de los huesos donde convergen para formar una articulación. El cartílago sano permite a los huesos deslizarse entre sí y absorbe la energía de los impactos del movimiento físico. En la OA, la capa superficial del cartílago se rompe y se desgasta, lo cual permite que los huesos bajo el cartílago friccionen, causando dolor, inflamación y pérdida de movimiento en la articulación.

Las articulaciones más comúnmente afectadas son las rodillas, caderas, así como las de las manos y columna vertebral. El inicio de la OA es gradual y por lo general comienza después de los 40 años. Actualmente, no hay cura para la OA; sin embargo, existe tratamiento para aliviar los síntomas y ello puede incluir una combinación de: educación del paciente, terapia física, control de peso y uso de medicamentos.

### Síntomas de la osteoartritis

Quienes padecen de OA normalmente presentan dolor en las articulaciones y ciertas limitaciones en el movimiento. En algunas personas, la OA se desarrolla rápidamente; sin embargo, en la mayoría de las personas, el daño articular ocurre gradualmente, con los años. La OA puede ser relativamente leve e interferir poco con la vida diaria, pero también puede producir mucho dolor y discapacidad.

Los signos de advertencia de la OA incluyen: rigidez en una articulación al levantarse de la cama o al estar sentado por mucho tiempo, inflamación en una o más articulaciones, y una sensación de chirrido o el sonido de fricción entre dos huesos. En etapas iniciales de la enfermedad, la persona puede sentir dolor después de hacer un trabajo físico o ejercicio. Posteriormente, el dolor de la articulación puede volverse más persistente.

El diagnóstico temprano y el control adecuado de la artritis, incluidas las actividades de autocontrol de la enfermedad, pueden ayudar a las personas con artritis a reducir el dolor, mejorar la función y mantenerse productivas. Si usted presenta síntomas de OA, consulte a su médico y comience el debido control de su condición médica.

### Prevención y control de la osteoartritis

Las investigaciones han demostrado que la actividad física, como la rutina Curves, disminuye el dolor, mejora la función y retrasa la discapacidad. La actividad física también ayuda a mantener un peso adecuado y las investigaciones sugieren además que mantener un peso saludable reduce el riesgo de desarrollar OA y reduce su avance.

Muchos estadounidenses utilizan suplementos nutricionales, como la glucosamina y la condroitina, con la esperanza de mejorar el dolor articular. En investigaciones llevadas a cabo por el Laboratorio de Ejercicios y Nutrición Deportiva (Exercise and Sports Nutrition Laboratory) en Texas A&M University\*, se ha demostrado que los suplementos de soporte JCT de Curves, que incluyen glucosamina y condroitina, también aportan beneficios terapéuticos en la reducción del dolor.

## Osteoartritis y ejercicio

El ejercicio es uno de los mejores tratamientos para la OA. El ejercicio puede mejorar el estado de ánimo y el optimismo, reducir el dolor, aumentar la flexibilidad, fortalecer el corazón y mejorar el flujo sanguíneo, mantener el peso y mejorar el bienestar físico en general. La cantidad y la forma de ejercicio adecuados para usted dependerán de las articulaciones comprometidas, de qué tan estables estén las articulaciones y de si usted ha sufrido el reemplazo quirúrgico de alguna articulación. Su médico o su terapeuta físico pueden ayudarle a desarrollar una rutina de acondicionamiento físico adecuada para usted.

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) recomiendan al menos 30 minutos de actividad física tres veces por semana, lo cual puede obtener acudiendo a un centro Curves. Las recomendaciones generales incluyen:

- Hacer 30 minutos de actividad aeróbica dos o tres veces por semana (las tres rutinas por semana de Curves cumplen esta recomendación)
- Hacer entrenamiento de fuerza una o dos veces por semana (o, completar las rutinas de Curves para este beneficio adicional)
- Incluir ejercicios de flexibilidad o estiramientos (esto es parte de la rutina completa de Curves)
- Evitar actividades de alto impacto o las que requieran movimientos repentinos, de esfuerzo

Pregunte a su médico o a su terapeuta físico cuáles son los lineamientos a seguir para ejercitarse cuando una articulación está adolorida o si presenta inflamación. Asimismo, compruebe si puede utilizar fármacos para el alivio del dolor o hielo después de ejercitarse.

\* Hasta la fecha, el Laboratorio de Ejercicios y Nutrición Deportiva (Exercise and Sports Nutrition Laboratory) de Texas A&M University, dirigido por el Dr. Richard Kreider, Ph.D. y miembro del Colegio Norteamericano de Medicina Deportiva, ha llevado a cabo numerosos estudios que analizan el programa Curves. Para más información sobre esta investigación, visite <http://curves.tamu.edu/>.

“Curves International, Inc. es miembro corporativo de International Health, Racquet & Sportsclub Association, una asociación comercial sin fines de lucro que representa a más de 7.000 centros de salud y acondicionamiento físico en 74 países”.

*Para mayor información, visite: [www.curves.com](http://www.curves.com)*