

DEPORTE Y ARTRITIS PSORIÁSICA



Psoriasis



La importancia del ejercicio físico en la lucha contra la artritis psoriásica

En cualquier tipo de afectación musculoesquelética los fisioterapeutas pueden intervenir mejorando la calidad de vida del paciente y dándole ciertas pautas para la realización de actividades físicas.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 92

Invierno 2017

- “En términos generales, es aconsejable realizar 30 minutos de ejercicio físico al día, 5 veces por semana.”
- “La recomendación es realizar aquel ejercicio que guste, porque crea lo que se denomina adherencia terapéutica.”
- “Los beneficios de la actividad física no sólo repercuten en el bienestar físico sino también en el mental.”



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA LUCHA CONTRA LA ARTRITIS PSORIÁSICA

En cualquier tipo de afectación musculoesquelética los fisioterapeutas pueden intervenir mejorando la calidad de vida del paciente y dándole ciertas pautas para la realización de actividades físicas. El fisioterapeuta **Fernando Calvo**, miembro de la Comisión de Fisioterapia Neuromusculoesquelética del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, defiende, en el siguiente artículo, la importancia de que los pacientes con artritis psoriásica incorporen el ejercicio físico en su rutina diaria.

La artritis psoriásica es una enfermedad con una etiología desconocida, es decir, no sabemos por qué aparece y, por tanto, no podemos realizar un tratamiento curativo. Pero sí conocemos cómo se desarrolla y cómo se manifiesta. El fisioterapeuta Fernando Calvo aclara que *“todos los tratamientos que hagamos siempre van a ser paliativos. Así, en una persona con dolor, le trataremos este dolor; y a un paciente que tiene inflamación, le trataremos esta inflamación, pero nunca conseguiremos eliminar la enfermedad.”*

¿Cuándo es importante el ejercicio físico?

Un brote de artritis psoriásica cursa con una primera fase que es inflamatoria, en la que la inflamación toma el control de la articulación, momento en que ésta se muestra con un volumen considerable, con la piel tirante y con una apariencia roja, y aparece el rasgo más característico, que es el dolor. Se trata de un dolor de tipo inflamatorio que no cede con el reposo. En realidad, lo que se inflama no es propiamente la articulación, sino su cápsula, aclara Calvo.

“La articulación es el punto en que dos huesos se unen el uno con el otro, y este punto de unión está rodeado por una bolsa que es la cápsula sinovial, que es realmente donde empieza la inflamación. La cápsula se engruesa y el proceso inflamatorio va creciendo hacia la parte más cartilaginosa de la articulación que ya conecta con el hueso y empieza el proceso destructivo del cartílago”, explica Calvo.



En esta primera fase de la enfermedad el ejercicio físico no juega un papel importante, ya que hay que tener un reposo relativo. *“Es decir, si se está sufriendo una inflamación a nivel de rodillas, no quiere decir que no se pueda hacer ejercicio, ya que hay centenares de articulaciones más que no están afectadas por el proceso inflamatorio”*, puntualiza Calvo. En esta fase el paciente se tiene que mover, pero controlando la articulación afectada y no forzando los movimientos, y sobre todo seguir el tratamiento médico, que probablemente se concretará en la receta de antiinflamatorios con el objetivo de frenar el proceso inflamatorio.

Una vez superada la fase inflamatoria, se entra en una fase de remisión, en la que los síntomas van desapareciendo, la inflamación va disminuyendo y el dolor va desapareciendo. El dolor residual que pueda permanecer de forma persistente no se debe ya a la inflamación sino a procesos propios del sistema nervioso central.

Después de un brote, las articulaciones suelen mantener su rigidez, en gran parte porque probablemente se ha realizado demasiado reposo durante la fase inflamatoria. Esta articulación que no se ha estado moviendo puede provocar secuelas, si no actuamos a tiempo. En este punto es cuando el ejercicio físico cobra protagonismo.

Beneficios del ejercicio

El ejercicio físico en los pacientes con artritis psoriásica puede resultar de una gran ayuda. En primer lugar, se trata de un analgésico, reduce el dolor y está demostrado que no es por efecto placebo; y disminuye también la rigidez y, por tanto, mejora el movimiento articular, que a su vez nos ayuda a que los tejidos sean más elásticos y a fortalecer la musculatura.

Por otro lado, el ejercicio físico mejora también la condición cardiovascular, lo que es beneficioso ya que entre pacientes con artritis psoriásica se observan muchos problemas cardiovasculares. La práctica regular



Beneficio físico y TAMBIÉN EMOCIONAL

Los beneficios de la actividad física no sólo repercuten en el bienestar físico sino también en el mental. Cuando realizamos ejercicio estimulamos la liberación de unas sustancias químicas denominadas endorfinas, unas hormonas que se producen en el cerebro y que afectan las regiones cerebrales responsables de las emociones, elevando el ánimo y generando una sensación de bienestar en todo el cuerpo. Por ello, una rutina de ejercicio físico nos permitirá mejorar notablemente nuestro estado emocional, disminuyendo la tensión, lo cual incide significativamente en los estados de estrés y ansiedad, a menudo asociados con la psoriasis.

de ejercicio también reduce el peso, refuerza los huesos así como su densidad; y regula la función del sistema nervioso vegetativo, ayudando a luchar contra el estrés.

Y lo que es más importante, según Calvo, es que *“si conseguimos todos estos beneficios a través del ejercicio físico, cuando haya otro brote de la enfermedad, que muy probablemente lo habrá, el paciente se encontrará en mejores condiciones físicas para hacer frente a él, ya que no estará en una situación física tan mala como si no hubiera hecho ningún ejercicio.”*

¿Cuál es el mejor ejercicio?

No hay un ejercicio bueno y un ejercicio malo. En todo caso, hay ejercicios bien indicados y ejercicios mal indicados. Todos los estudios que comparan tipos de ejercicio llegan a la misma conclusión: no existe ninguno que tenga un beneficio superior a otro.

Por este motivo, **la recomendación es realizar aquel ejercicio que guste, porque crea lo que se denomina adherencia terapéutica**, porque de nada sirve que una persona vaya a hacer un día de actividad física, y luego esté tres semanas sin hacer nada. *“Si a uno le gusta hacer bailes de salón es perfecto, ya que con esta actividad vas a disfrutar y vas a ir de forma continuada”*, explica Calvo. En definitiva, el mejor ejercicio es aquel con el que uno se siente bien realizándolo.

Muy a menudo, los fisioterapeutas se encuentran en sus consultas con personas que tienen un problema patológico, pero se quedan al margen, esperando que el especialista se lo solucione. Esta no es la mejor solución, según Calvo, ya que *“el paciente tiene que empoderarse y ser capaz de llevar las riendas del tratamiento”*. En este sentido, no vale en limitarse a asistir a las sesiones de masaje, que si bien ayudan no son suficientes, sino



que el paciente tiene que escuchar y seguir los consejos del fisioterapeuta. Y uno de ellos va a ser siempre la realización de ejercicio físico. *“No sirven las excusas, tienes que coger tu agenda y buscar una franja para ello”,* afirma Calvo.

Pero, ¿qué entendemos por ejercicio físico? No necesariamente tiene que significar apuntarse a un gimnasio. **En términos generales, es aconsejable realizar 30 minutos de ejercicio físico al día, 5 veces por semana.** Este objetivo es fácil de conseguirlo, simplemente cambiando algunas de nuestras rutinas diarias. Por ejemplo, ir andando al trabajo en vez de coger el coche, o si se vive en un quinto piso subir por las escaleras...

Por otro lado, Calvo recomienda la introducción del ejercicio físico de forma gradual: *“de la misma forma que a nadie se le ocurriría ir al Everest sin una preparación adecuada, tampoco nos podemos plantear de entrada metas muy ambiciosas”.* Los objetivos tienen que ser asequibles, porque sino nos desanimaremos.

Y, ¿con qué intensidad debemos practicar el ejercicio? Dependerá del estado físico de cada uno. En cualquier caso, la aparición de dolor en el momento de hacer el ejercicio físico sirve como señal de que nos estamos pasando de intensidad. Si bien sentir dolor no significa obligatoriamente que nos estemos haciendo daño, sí que es recomendable llegado este momento la reducción de la intensidad del ejercicio físico. En caso contrario, advierte Calvo que *“nos podemos encontrar que la próxima vez que realicemos ejercicio, el dolor aún aparezca antes, y esto puede crear un círculo vicioso que nos lleve al punto de que cualquier cosa nos duela”.*

Fernando Calvo, Fisioterapeuta
www.ferfisio.com

Consejos para **PRACTICAR EJERCICIO**



Cualquier persona que practica ejercicio debería tener en cuenta una serie de recomendaciones, especialmente en el caso de la psoriasis o artritis psoriásica.

1. Es conveniente marcarse metas asequibles para evitar frustraciones.
2. Aquellas personas a las que les cueste mostrar zonas de su piel con lesiones, es aconsejable plantearse una exposición gradual de los brazos y piernas.
3. Antes de empezar la actividad, es conveniente un calentamiento previo de 5-10 minutos.
4. Es mejor que la ropa sea holgada y de tejidos naturales, que no puedan irritar la piel. Si es posible, evitar los tejidos sintéticos.
5. Es importante beber antes, durante y después del ejercicio físico para asegurar una correcta hidratación.
6. No debemos practicar deporte al aire libre en las horas de mayor radiación solar, y siempre debemos utilizar la crema protectora adecuada.
7. La ducha posterior es muy importante porque ayudará a eliminar el sudor, que puede irritar la piel, y además la dejará lista para hidratar con los productos necesarios.