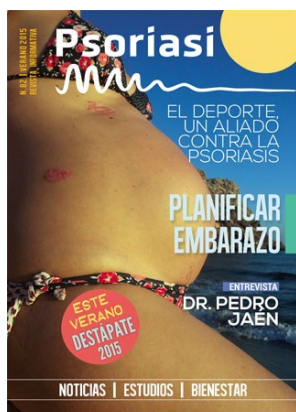


DEPORTE




ACCIÓN PSORIASIS





El Deporte. Un aliado con beneficios físicos y emocionales

Dr. Pedro Zarco, Dr. Mariano Tomás Florez,
Dra. Raquel Almodóvar, Dra. Rosa Taberner,
Susana Cantalejo y Mont Gálvez

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 82

Verano 2015

- Los especialistas en salud recomiendan, en general, realizar actividad física la mayor parte de los días de la semana unos 45 minutos.
- Se recomiendan las actividades aeróbicas, como caminar, nadar, pedalear o bailar, pero los médicos insisten en que lo más importante es que sea un deporte que nos guste para así conseguir mantener el hábito con la frecuencia deseada.



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



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

EL DEPORTE, UN ALIADO CON BENEFICIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES

¿Por qué motivo los profesionales de la salud nos recomiendan hacer deporte o actividad física habitual? ¿Qué nos aporta para nuestra salud? Tengo psoriasis y artritis psoriásica, ¿puedo hacer cualquier tipo de deporte? Los especialistas en salud recomiendan, en general, realizar actividad física la mayor parte de los días de la semana unos 45 minutos, ya que tiene múltiples beneficios, tanto a nivel físico como emocional. Se recomiendan las actividades aeróbicas, como caminar, nadar, pedalear o bailar, pero los médicos insisten en que lo más importante es que sea un deporte que nos guste para así conseguir mantener el hábito con la frecuencia deseada.



CÓMO PRACTICAR DEPORTE CON ARTRITIS PSORIÁSICA

¿Qué tipo de deporte se aconseja?

Al tratarse de una enfermedad que afecta a nuestra movilidad, hemos de prestar especial atención sobre qué tipo de deporte practicamos. Este dependerá también del momento de nuestra enfermedad en el que nos encontremos. Si la enfermedad está controlada y no tenemos inflamación, es aconsejable practicar ejercicio aeróbico con fortalecimiento de los músculos como caminar, correr, bicicleta o natación. Si la artritis psoriásica está activa y las articulaciones están rígidas o inflamadas y duelen, será necesario evitar ejercicios que impliquen una sobrecarga excesiva, realizando ejercicios de bajo impacto. Por ejemplo, no sería recomendable saltar o correr si tenemos inflamadas las caderas, rodillas o tobillos. De todas formas, se aconseja que el reumatólogo y/o rehabilitador y/o fisioterapeuta ayuden a diseñar el programa de ejercicio y posteriormente lo adecúen a la evolución del paciente.

¿Qué horas son las recomendadas?

En las fases en las que la enfermedad está activa, no es aconsejable practicar deporte las primeras horas de la mañana porque las articulaciones están más rígidas; es mejor esperar a que esa rigidez haya disminuido o desaparecido.

¿Con qué frecuencia y cuánto tiempo?

Se recomienda hacer ejercicio aeróbico (andar, bicicleta, natación...) la mayor parte de los días de la semana, durante 30 o 45 minutos. También se recomiendan ejercicios para fortalecer los músculos principales, 2-3 veces por semana. Así se conseguirá mejorar y aumentar la fuerza muscular y a su vez disminuir la fatiga. Es recomendable que los ejercicios de fortalecimiento se lleven a cabo en días alternos, mientras que el resto de deporte se puede realizar todos los días.

¿Cómo evitamos los riesgos?

No hay que sobrepasar los límites, no ir demasiado rápido y no ser demasiado brusco haciendo los ejercicios.

Beneficios físicos

Un elevado número de pacientes de psoriasis sufre el síndrome metabólico, que consiste en la conjunción de varias enfermedades o factores de riesgo que aumentan la probabilidad, por ejemplo, de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes. Este síndrome implica que los pacientes responden peor a los medicamentos y necesiten dosis mayores. En estos casos, el deporte es especialmente recomendable, para así **disminuir este riesgo de enfermedad cardiovascular y a la vez promover que los medicamentos tengan mayor efecto y las dosis puedan ser menores**. En efecto, el deporte ayuda a controlar el peso, disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno, reduce el riesgo de hipertensión y otras enfermedades componentes del síndrome metabólico.

Además, cabe destacar a los pacientes de artritis psoriásica que a través del ejercicio se puede conseguir una mejora de los reflejos y la coordinación muscular, la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

“El deporte reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular a menudo asociado a la psoriasis”



Beneficios emocionales

Los beneficios no solo repercuten en el **bienestar físico sino también en el mental**. Está demostrado que, cuando hacemos ejercicio, se generan endorfinas, consideradas las hormonas de la felicidad, que producen sensación de bienestar, y por lo tanto mejoran el estado de ánimo y a la vez disminuyen el estrés muchas veces asociado a la psoriasis, ayudando a relajarnos. Además, a menudo el deporte se practica con otras personas, así que incrementa nuestra capacidad de relacionarnos con los demás.

A pesar de los múltiples beneficios, es cierto que algunas personas pueden sentirse limitadas a la hora de practicar deporte, ya que las lesiones pueden irritarse con el sudor, por la sensación de rechazo al mostrarlas o por el hándicap físico en aquellos pacientes que sufren artritis.

Aquí recogemos los **consejos básicos** para disfrutar al máximo de la práctica del deporte para los pacientes con psoriasis, para después centrarnos en las recomendaciones para personas con artritis psoriásica.

Este artículo ha sido elaborado con los contenidos facilitados por representantes del grupo Gresser: Dr. Pedro Zarco, Jefe de Reumatología del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, el Dr. Mariano Tomás Florez, jefe de la Unidad de Rehabilitación del Hospital Universitario Fundación de Alcorcón y la Dra. Raquel Almodóvar, adjunta de la Unidad de Reumatología y Rehabilitación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón. También han participado con sus contenidos la Dra. Rosa Taberner, Médico adjunto de Dermatología en Hospital Son Llàtzer, la psicóloga de Acción Psoriasis, Susana Cantalejo y Mont Gálvez, enfermera de Acción Psoriasis. El reportaje cuenta con la revisión de todos los profesionales mencionados.

Las imágenes que aparecen en este artículo han sido cedidas por Gonzalo Navas y por Alejandro López (Ale)

10 Consejos básicos PARA PRACTICAR DEPORTE

1. Es interesante marcarse **metas asequibles** para evitar frustraciones y promover la satisfacción de llegar al objetivo deseado y las ganas de repetir en la práctica del deporte.
2. Para las personas a las que les cueste mostrar zonas de su piel con lesiones, **es recomendable plantearse una exposición gradual de los brazos y piernas**. Por ejemplo, empezar por pantalones largos y luego por debajo de la rodilla para continuar con pantalones más cortos.
3. Los médicos recomiendan realizar actividad física la mayor parte de los días de la semana durante unos 30 minutos. Es conveniente un **calentamiento previo** de 5-10 minutos antes de empezar, así como un **período de enfriamiento** después para evitar caídas bruscas de la presión arterial.
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. En muchos pacientes, la exposición al sol puede ser beneficiosa, pero hay que tener en cuenta que en ciertos tratamientos está contraindicada, como es el caso de la fototerapia o ciertos tratamientos sistémicos.
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. El agua fría puede ir bien si la aplicamos directamente en la musculatura que ha trabajado.
8. La **natación** es uno de los deportes recomendados. Es cierto que el cloro suele reseca más la piel, pero nada que no pueda suplirse con una ducha después de nadar y un extra de hidratación. En brotes muy severos y extensos, puede no ser aconsejable.
9. **La sauna, de forma esporádica**. No es recomendable la aplicación frecuente de calor intenso sobre las articulaciones inflamadas en el caso de la artritis psoriásica, y tampoco es adecuada porque puede reseca la piel en el caso de los pacientes de psoriasis.
10. Ante cualquier duda sobre qué deporte practicar o cómo hacerlo, hay que **consultar con un especialista**.

