



Ejercitarse con dolor crónico



Descripción general

Todos sabemos que hacer ejercicio es importante para la buena salud. Pero si usted vive con dolor crónico, el ejercicio le puede resultar dificultoso. A menudo, el dolor le quita la motivación. Algunos ejercicios pueden ser demasiado dolorosos. Pero incluso con dolor crónico, la mayoría de las personas puede ejercitarse de manera segura.

Hable con su médico

Antes de comenzar a hacer ejercicios, hable con su médico. Algunos ejercicios se enfocan en la fuerza o en la resistencia. Otros se enfocan en el equilibrio y la flexibilidad. Su médico puede encontrar un plan que sea adecuado para su cuerpo y su nivel de dolor.

Mantener un peso saludable

Un beneficio del ejercicio es que le ayuda a perder peso. Si usted tiene sobrepeso y tiene dolor crónico en sus articulaciones, perder unas libras de más puede ser de ayuda. Y con el tiempo, hacer ejercicio puede resultar más fácil. Es posible que hasta pueda añadir nuevos ejercicios a su rutina.

Escuche a su cuerpo

Recuerde escuchar a su cuerpo. Sea listo. No se exceda. Si tiene dolor o hinchazón en una parte del cuerpo, déjela que descanse. Enfóquese en otra área mientras sana. Pero si piensa que está lesionado, acuda al médico.

Conclusión

El ejercicio es importante, pero su objetivo debe ser el ejercicio seguro. Por eso, asuma un rol activo en su propia salud y siga los consejos de su médico. Usted puede ejercitarse y mantener su dolor bajo control.