



## Mantener la salud de sus articulaciones



### Descripción general

Las articulaciones son los puntos donde se unen dos huesos. Algunas sostienen el esqueleto. Otras permiten que distintas partes del cuerpo se flexionen, giren y roten. Nos conviene mantener todas las articulaciones sanas y fuertes. Veamos algunas formas simples de hacerlo.

### Dieta equilibrada

En primer lugar, es importante seguir una dieta equilibrada. Recurra a alimentos frescos en lugar de alimentos procesados, y prepare las comidas en casa siempre que pueda. Consuma cereales integrales, proteínas magras, frutas y verduras. Limite el consumo de azúcar, de sal y de grasas "malas". Y trate de evitar la comida rápida.

### Ejercicio

A continuación, es importante mantenerse activo. Intente hacer como mínimo 30 minutos de ejercicio al día. Los niños y adolescentes deben hacer aún más, si es posible. Puede realizar actividades como caminar, trotar, nadar o montar bicicleta. Puede bailar. También puede practicar deportes. Para proteger las articulaciones, no olvide hacer estiramientos y calentar antes de practicar una actividad deportiva. Utilice siempre el equipo de seguridad adecuado. Y preste atención a los mensajes que le envía su cuerpo. Si siente dolor, interrumpa la actividad. Nunca intente continuar la actividad soportando el dolor.

### Controlar el peso

Por último, procure controlar su peso. Cuando aumentamos demasiado de peso, sometemos a las articulaciones a una carga excesiva. Esto aumenta enormemente el riesgo de sufrir lesiones articulares. Así que controle su peso y, si tiene kilos de más, intente deshacerse de ellos. Si le resulta difícil controlar su peso, hable con su médico. Este puede ayudarle a elaborar un programa de control de peso.

