

Día Mundial de las Enfermedades Reumáticas

El ejercicio físico: medicina contra las enfermedades reumáticas

- La Coordinadora Nacional de Artritis explica los cinco principales beneficios del deporte en personas con enfermedades reumáticas
- Según datos de la Sociedad Española de Reumatología, solo un 35% de los adultos con enfermedades reumáticas alcanzan los mínimos de actividad física recomendada por la OMS.

Madrid, 8 de octubre de 2021.- Con motivo del Día Mundial de las Enfermedades Reumáticas, que se celebrará el próximo 12 de octubre, la [Coordinadora Nacional de Artritis](#), ConArtritis, recuerda que el ejercicio físico tiene grandes beneficios para las personas que tienen enfermedades reumáticas.

Según datos de la Sociedad Española de Reumatología, **solo un 35% de los adultos con alguna de las enfermedades reumáticas frecuentes alcanzan los mínimos de actividad física recomendada por la OMS.**

“Los beneficios del ejercicio físico están sobradamente demostrados en enfermedades como los diferentes tipos de artritis, en la que el deporte afecta positivamente a la movilidad articular, la fuerza muscular, la capacidad aeróbica, la masa ósea y la capacidad e independencia funcional”, afirma Sandra Múgico, presidenta de ConArtritis.

La asociación de pacientes resalta la importancia de romper mitos con respecto a la práctica del ejercicio físico en personas con estas enfermedades, afirmando que **no aumenta el dolor ni el riesgo de actividad inflamatoria** y que debe incluirse en la rutina diaria tanto para prevenir como para mejorar las dolencias.

Algunos ejercicios previenen la aparición de limitaciones funciones y deformidades en las primeras fases de la enfermedad, además de impedir el empeoramiento y mejorar o recuperar movimientos en las fases de estado o avanzadas.

ConArtritis explica los cinco principales beneficios de la actividad física en personas con enfermedades reumáticas:

- **Mantener o recuperar la movilidad:** las personas que se encuentran en las primeras fases de la enfermedad pueden prevenir limitaciones funcionales a través de ejercicios que les permitan mantener movimientos en las articulaciones afectadas o que pueden serlo.

- **Aumentar la fuerza y la resistencia musculares:** la fuerza muscular es necesaria para poder realizar las actividades de la vida diaria, así como para proteger las articulaciones.
- **Proporcionar acondicionamiento cardiovascular:** las personas con enfermedades reumáticas son más propensos a tener padecimientos relacionadas con el corazón, la práctica del ejercicio se considera una herramienta poderosa contra este tipo de enfermedades.
- **Aumentar la densidad mineral ósea:** ciertos ejercicios ayudan a mejorar la masa ósea, una de las afecciones de las enfermedades reumáticas.
- **Proporcionar una actividad recreativa y un medio para mejorar la socialización:** si hablamos por ejemplo de la artritis reumatoide, según la encuesta nacional AR2020, un 30% de las personas con alta actividad de la enfermedad indican que este les ocasiona un impacto significativo o grave en el aspecto social de su vida. Una actividad deportiva programada en grupo puede ayudarles a mejorar este aspecto.

Durante todo el mes de octubre, la Coordinadora Nacional de Artritis ha organizado [diferentes acciones de concienciación](#), dentro de la campaña “Octubre, mes de la artritis y espondiloartritis” con el objetivo de reivindicar una mayor visibilidad de las enfermedades reumáticas y los diferentes tipos de artritis. La iluminación de más de 200 edificios de España en color verde, actividades deportivas como las carreras Camina y Pedalea por la Artritis y la Espondiloartritis, o el I Congreso de Artritis y Espondiloartritis. Además, ha desarrollado un reto en redes sociales para que los perfiles de las personas se tiñan de verde usando el hashtag #VenDeVerdeAR, y se ha grabado el vídeo de concienciación “Octubre es nuestro mes, ¿nos ayudas a que nos vean? con la finalidad de mostrar a la sociedad que estas enfermedades no entienden de sexo, ni edad, ni condición social.

La Sociedad Española de Reumatología ha declarado de interés social esta campaña que cuenta con la colaboración de AbbVie, Janssen, Lilly, MSD, Pfizer, Sandoz y Sanofi Genzyme, y el patrocinio de Biogen, Bristol Myers Squibb, Galapagos, Gebro Pharma, Nordic Pharma, Roche y UCB.

Sobre Con Artritis

La Coordinadora Nacional de Artritis, **ConArtritis**, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 14 asociaciones de personas con artritis y otras enfermedades reumáticas inmunomediadas de toda España y dispone de 15 delegaciones. Tiene como misión integrar y representar a dichas asociaciones ante las administraciones y los gestores sanitarios a fin de promover iniciativas públicas y legislativas que redunden en la plena integración social y laboral y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. **ConArtritis** proporciona a las asociaciones que engloba, su experiencia y asesoría, así como información de relevancia sobre las enfermedades y los últimos avances médicos y científicos para su tratamiento. De manera continuada, **ConArtritis** promueve el conocimiento de la artritis y otras enfermedades reumáticas inmunomediadas y sus

C/ Ferrocarril, 18, 2º-Ofc. 1 - 28045 Madrid - Teléfono: 91 535 21 41 - web: www.conartritis.org

Síguenos en:





OCTUBRE

MES DE LA ARTRITIS Y
ESPONDILOARTRITIS

consecuencias entre la sociedad en general. www.conartritis.org

Más información y entrevistas:

Amalia García Igea

Amalia.garcia@socialco.es

663 805 29 05

Marina García

Departamento comunicación ConArtritis

prensa@conartritis.org

640 106 940

Nota de prensa

C/ Ferrocarril, 18, 2º-Ofc. 1 - 28045 Madrid - Teléfono: 91 535 21 41 - web: www.conartritis.org

Síguenos en:

