

## El lupus y mantenerse activo

Mantenerse activo es una parte importante de una vida saludable. Mantenerse activo cuando tiene lupus es más difícil. ¡Pero no es imposible! Usted puede construir un cuerpo más fuerte, mejorar su salud y tener más energía, ¡no necesita ningún equipo!

### ¿Por qué hacer ejercicio?

---

Hacer ejercicio puede ser lo último en su lista de cosas para hacer cuando tiene lupus. Pero si lo hace correctamente tendrá muchos beneficios para su salud. Hacer ejercicio puede:

- Disminuir su fatiga.
- Mejorar su estado de ánimo.
- Disminuir la rigidez de las articulaciones y ayudar a que sus articulaciones se muevan con mayor facilidad y amplitud.
- Ayudarle a mantener un peso saludable y fortalecer sus músculos y huesos.

### ¿Cómo empiezo?

---

Cuando comience a hacer ejercicio, comience lentamente. Sea paciente con usted mismo. Encontrar el equilibrio correcto es la clave. No demasiado ni muy poco. Escuche a su cuerpo y deje que sea su guía.

Si está trabajando con un instructor, hágale saber que tiene lupus. También dese tiempo para descansar entre las series de ejercicios (grupos de repeticiones). Si es posible, haga ejercicio con un amigo. ¡Esto hace que hacer ejercicio sea más divertido!

### ¿Qué ejercicio es el adecuado para mí?

---

Cada persona es diferente. Necesita encontrar el ejercicio adecuado para usted. Debe ser divertido, mejorar la manera en que se siente y no empeorar su lupus.

Los ejercicios de bajo impacto son los mejores:

- Caminar, nadar, andar en bicicleta, hacer pilates o estirarse son buenas opciones.

- El yoga también es bueno, pero debe elegir el estilo correcto.
  - 👉 Busque clases de yoga restaurativo, Iyengar o Hatha.
  - 👉 Tenga precaución con el yoga Vinyasa o Ashtanga. Si la clase avanza demasiado rápido, sus síntomas podrían empeorar.
  - 👉 Evite diferentes formas de yoga caliente, como Bikram.

Limite las actividades de alto impacto (donde ambos pies dejan el suelo al mismo tiempo) y entrenamientos que ejerzan demasiada presión en sus articulaciones. Dependiendo de qué tan activo sea su lupus, es posible que deba evitar todas estas actividades por un tiempo. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Trotar y correr
- Levantar pesas
- Baloncesto, fútbol y béisbol
- Ejercicios aeróbicos de alto impacto

Recuerde, hacer ejercicio debe hacer que se sienta mejor, no peor. Puede tomar algunos intentos encontrar el ejercicio adecuado para usted. Aumente gradualmente la duración e intensidad de su entrenamiento. Añada nuevos ejercicios cuando esté listo.

Comience lentamente. Si todo lo que puede hacer es levantar los brazos o las piernas al principio, hágalo durante un par de minutos a la vez. Luego añada pesas livianas.

No necesita comprar pesas o mancuernas como las que hay en el gimnasio. Use latas de sopa o frijoles como pesas livianas. O llene una botella de soda de plástico con agua para algo un poco más pesado. ¡Sea creativo!

**¿Cuál es el número de teléfono del médico?      (585) 486-0901**