

## Importancia de la educación y del ejercicio en el manejo de la artritis y la artrosis

utpl  
08/05/2024

Categorías:  
Alumnos, Docentes, UTPL

En el campo de las **enfermedades reumáticas, tanto la artritis como la artrosis** están relacionadas con el sistema inmune, aunque difieren en su manifestación. La artritis, es una inflamación articular, desencadena **dolor, inflamación y rigidez**, debido a un ataque del sistema inmune. Por otro, la artrosis implica un deterioro progresivo del complejo articular, especialmente del cartílago, lo que resulta en **dolor, limitación de movimiento y rigidez matutina** sin la inflamación característica de la artritis. En Loja, la **UTPL, a través de su carrera de Fisioterapia, promueve la educación y la salud** en espacios dedicados a la cultura y el deporte como **parte integral de la vida estudiantil**.



Tratar la artrosis a tiempo es crucial para prevenir el empeoramiento de los síntomas y la progresión de la enfermedad, mejorando la calidad de vida y evitando complicaciones graves

**Pablo Rodríguez, graduado en el Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía (ICPFA) de España** y estudiante de doctorado de la Universidad de Sevilla, especializado en dolor crónico, ejercicio y uso de nuevas tecnologías en rehabilitación, **indica que tradicionalmente se ha creído que el movimiento, el ejercicio y la actividad diaria pueden empeorar la artrosis y la artritis.** Esta idea ha sido repetida, tanto por profesionales de la salud como por los propios pacientes, para sugerir que lo mejor es evitar el movimiento; **sin embargo, años de investigación, demuestran lo contrario.**

**“El ejercicio, lejos de ser perjudicial, beneficia al metabolismo y la circulación sanguínea en las articulaciones. Esto puede ayudar a detener o revertir los procesos degenerativos asociados con estas enfermedades.** Incluso, en el caso de la artritis, donde la inflamación es un factor clave, el ejercicio ha demostrado ser beneficioso”, indica el experto.

Agrega que es fundamental **adaptar el ejercicio a las capacidades del paciente, considerando sus limitaciones funcionales y su entorno.** Por ejemplo, si el paciente necesita caminar mucho durante el día, el programa de ejercicio debe enfocarse en aumentar su tiempo de pie sin dolor. Del mismo modo, si se centra en las manos, el objetivo sería mejorar la capacidad para realizar gestos complejos sin dolor. Además, indica que, como **profesionales de la fisioterapia, entre sus responsabilidades y estrategias está el animar, controlar y dar seguimiento cercano al paciente para evaluar su progreso.**

Por su parte, **Javier Martínez Calderón, fisioterapeuta, doctor, profesor asociado de la**

**Universidad de Sevilla** e investigador sobre el dolor, salud mental y cronicidad, **señala que para ofrecer un diagnóstico apropiado es necesario comprender el perfil de los pacientes.** Asimismo, considera relevante **tomar en cuenta los factores psicológicos como la depresión y la ansiedad.** Si bien es crucial diferenciar entre síntomas y trastornos, es común que los pacientes con artritis experimenten miedo al movimiento o al dolor. Aquí es donde entra en juego el concepto de autoeficacia que, en el contexto de la artritis, estaría relacionado con la confianza que desarrolla el paciente para reconocer su capacidad para realizar actividad física, a pesar la rigidez, dolor u otros síntomas que puedan presentarse.

“Cuando nos encontramos con individuos cuyas creencias arraigadas sobre el dolor pueden ser propias, familiares o incluso inducidas por otros profesionales sanitarios por desconocimiento, hay que desmontar esas creencias. Para abordar este desafío, surgen **intervenciones dentro de la socioterapia contemporánea, como la educación en la neurociencia del dolor**”, acota.

**El objetivo de esta educación no es eliminar el dolor, lo cual sería un error, sino ayudar a comprender mejor su situación y proceso doloroso para mejorar la gestión de la incertidumbre, reducir los pensamientos catastrofistas y manejar el miedo al movimiento,** lo que contribuirá a disminuir el sistema de alarma corporal.



El ejercicio ayuda a revertir procesos degenerativos del cuerpo

Al reducir la intensidad del dolor y cambiar la percepción sobre la propia capacidad para realizar actividades, se puede fortalecer la autoeficacia del individuo. Por ello, resulta importante **crear esa conexión y confianza con el paciente para apoyarlo de manera efectiva** durante su tratamiento.

Para finalizar, ambos expertos ratifican la importancia de evaluar al paciente de forma constante y objetiva para evidenciar su progreso de manera semanal o mensual, y destacan la necesidad de un enfoque integral y personalizado en el **tratamiento de la artritis y la artrosis para brindar esperanza y orientación a quienes viven con estas condiciones.**

**UTPL, la universidad más innovadora del Ecuador. Sumérgete en nuestro entorno de aprendizaje sostenible, dinámico e innovador.**

**Revisa la oferta académica UTPL**

**[1]**

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/importancia-de-la-educacion-y-del-ejercicio-en-el-manejo-de-la-artritis-y-la-artrosis>

**Links**

[1] <http://www.utpl.edu.ec>