

Su salud: Manténgase activo mientras sana - [Your Health: Stay Active While You Heal]



¿Por qué es importante mantenerse activo?

El ejercicio puede ayudarle a recuperarse de una lesión. Por ejemplo, si tiene una lesión en la espalda, el ejercicio y mantenerse activo pueden aliviar el dolor y ayudar a acelerar su recuperación. El estiramiento y el fortalecimiento de su estómago, espalda y músculos de las piernas podrían evitar que se vuelva a lastimar la espalda.

El ejercicio aeróbico, como caminar, nadar o caminar en agua hasta la cintura, hace que su corazón lata más rápido y que respire con más dificultad. La actividad aeróbica ayuda al corazón y a los músculos a mantenerse saludables.

¿Cómo empezar?

- Hable con su médico o con el fisioterapeuta acerca de las actividades que son seguras de hacer con su lesión. Usted sólo deberá hacer actividades que no intensifiquen sus síntomas o empeoren su lesión.
- Busque actividades seguras que mantengan su cuerpo en movimiento. Por ejemplo, si usted tiene una lesión por correr, podría caminar, montar en bicicleta o nadar. El ejercicio aeróbico acuático, el yoga, el Pilates o remar podrían ser otras actividades que usted puede hacer.

Consejos para hacer ejercicio de forma segura

- Hable con su médico o con el fisioterapeuta acerca de cuándo puede comenzar.
- Comience cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a sentir dolor.
- Hable con su médico o con el fisioterapeuta acerca de la mejor manera de avanzar a través de sus ejercicios. A continuación aumente poco a poco hasta donde pueda hacer ejercicio por un tiempo más largo o con más esfuerzo.
- Si está adolorido después de hacer ejercicio, colóquese una compresa fría sobre la zona durante 10 a 20 minutos cada vez. Ponga un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Tenga paciencia. Puede tardar varias semanas en sanar. Siga con actividades que no empeoren su lesión, y debe sanar sin más problemas.

Sus ejercicios

Utilice el espacio a continuación para hacer una lista de sus ejercicios.

Ejercicios que recomienda su médico