



INCMNSZ

LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO: EJERCICIO

Departamento de Inmunología y Reumatología



Educación Para la Salud



Dr. Rafael Zepeda Mora
Medicina de Rehabilitación / INR

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE EL PACIENTE CON LUPUS REALICE EJERCICIO?

El ejercicio puede reducir síntomas de lupus como fatiga y depresión, mejora la calidad de vida, genera una sensación de bienestar y además ayuda a prevenir enfermedades del corazón.

SI UNA PERSONA ES MUY ACTIVA EN EL DÍA ¿YA NO NECESITA REALIZAR EJERCICIO?

Si lo necesita. Es muy importante conocer la diferencia entre actividad física o ser muy activo y el ejercicio. La actividad física es cualquier movimiento producido por el cuerpo y que genera un gasto de energía. Cuando esa actividad física se planea con un tiempo, intensidad y objetivo específico se le llama ejercicio. El ejercicio es el que se ha asociado a los muchos beneficios físicos y psicológicos que arriba mencionamos, por lo que se recomienda realizar ejercicio aunque las personas sean muy activas.



¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO SE RECOMIENDA PARA PERSONAS CON LUPUS?

El ejercicio que ha demostrado mayor beneficio para las personas con lupus es el aeróbico, que se refiere al ejercicio que implica un bajo nivel de dificultad y por lo tanto se puede realizar por un tiempo más prolongado, por ejemplo, caminar.

En personas con una enfermedad leve se recomienda iniciar con el ejercicio 3 veces por semana por al menos 20 minutos a intensidad moderada.

Otros ejercicios que pueden ser benéficos son yoga, tai-chi, bicicleta fija y ejercicios de fuerza. Pero es el médico especialista quien puede indicar cuál es el más apropiado para el paciente con lupus.



¿CUÁL ES LA INTENSIDAD ADECUADA AL REALIZAR EJERCICIO AERÓBICO?

Una fórmula sencilla para determinar el grado de intensidad del ejercicio aeróbico es la que se obtiene conociendo la frecuencia cardíaca máxima.



¿CÓMO MEDIR LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA?

La frecuencia cardíaca máxima (FCM) se puede calcular restando a 220 la edad.

Por ejemplo: un persona de 50 años de edad va a tener una FCM de $220 - 50 = 170$.

Esto quiere decir que la cantidad máxima de latidos por minuto que se espera que tenga con un ejercicio intenso es de 170.

Si no se acostumbra hacer ejercicio, la recomendación es iniciar con el 40 a 60% de la frecuencia cardíaca máxima. Esto significa que en el caso de una persona con 50 años los latidos por minuto alcanzados por el ejercicio deben mantenerse entre $170 \times 0.4 = 68$ y $170 \times .6 = 102$. Es decir, de forma inicial para una persona de 50 años su frecuencia debe estar entre 68 y 102 latidos por minuto durante el ejercicio.

La intensidad del ejercicio recomendada para personas con lupus es la moderada.

Para mantener una intensidad moderada se requiere alcanzar del 60 al 80% de la FCM. En el mismo ejemplo, una persona de 50 años con lupus, requerirá mantener una frecuencia cardíaca entre $170 \times 0.6 = 102$ y $170 \times 0.8 = 136$. Es



Los latidos por minuto se pueden determinar tomando el pulso y contando cuántos latidos se presentan en 60 segundos. Otra manera es a través de aparatos especiales llamados pulsómetros, que se usan como relojes o pulseras e indican la frecuencia cardíaca de forma constante.

La recomendación final es iniciar o continuar un programa de ejercicios, pero siempre bajo la supervisión y recomendaciones del especialista médico.

[CLIC AQUÍ PARA VER VIDEO INFORMATIVO](#)



ESTE FOLLETO NO RESPONDE TODAS LAS PREGUNTAS SOBRE LA ENFERMEDAD NI SUSTITUYE LA IMPORTANCIA DE CONSULTAR CON EL ESPECIALISTA, PERO ESPERAMOS QUE LE PROPORCIONE LA INFORMACIÓN SUFICIENTE PARA COMPRENDER MEJOR SU PADECIMIENTO COMO PARTE DEL CONOCIMIENTO QUE NECESITA PARA PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN SU AUTOCUIDADO.

Directorio editorial

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado
Jefe de la Unidad

Departamento de Inmunología y Reumatología

Dra. Marina Rull Gabayet
Jefa de Departamento

Coordinación editorial

Dra. Juanita Romero Díaz
Dra. Alba Cicero Casarrubias
Dr. Luis Dávila Maldonado

Autor invitado

Dr. Rafael Zepeda Mora
Instituto Nacional de Rehabilitación

Diseño editorial

Vania Haruko García de la Cadena Granados

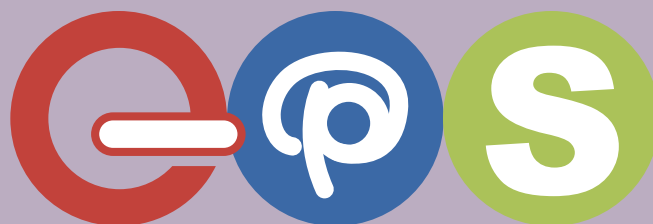
Asistencia de producción

Maritza Rosas Arriaga
Elsa Valverde Urbina
Arturo Téllez García
Vania Haruko García de la Cadena Granados

Producción audiovisual

Maritza Rosas Arriaga
Elsa Valverde Urbina

Avenida Vasco de Quiroga No. 15,
Colonia Belisario Domínguez
Sección XVI,
Delegación Tlalpan C.P. 14080,
Ciudad de México



Educación Para la Salud

Derechos Reservados 2019 © Instituto Nacional de Ciencias
Médicas y Nutrición Salvador Zubirán