



# La artrosis no significa dejar de moverse

La artrosis es una de las condiciones articulares más frecuentes y puede causar dolor, rigidez y dificultad para moverse en el día a día. Pero hay una buena noticia: **la articulación sigue respondiendo positivamente al movimiento.**

## No es solo "desgaste"

La articulación puede estar más sensible, pero no está rota ni sin solución.

## El ejercicio funciona

Mejora el dolor, la fuerza, la movilidad y la calidad de vida.

## El reposo absoluto no ayuda

Moverse de forma adaptada es parte central del tratamiento.

**Movimiento adaptado, no reposo absoluto.**

# Moverse ayuda: no hay un ejercicio mágico

Las guías clínicas internacionales — incluidas las de EULAR, NICE y la ACR — recomiendan el ejercicio terapéutico como **tratamiento central de la artrosis**, por encima de muchas otras intervenciones. No existe un único ejercicio perfecto, pero sí muchas opciones beneficiosas.



## Bicicleta

Bajo impacto articular, ideal para rodilla y cadera.



## Caminar

Accesible, seguro y adaptable a cualquier nivel.



## Ejercicios de fuerza

Fortalecen los músculos que protegen la articulación.



## Ejercicio en agua

Alivia la carga articular y reduce el dolor durante el movimiento.

**Lo importante no es hacer el ejercicio perfecto, sino encontrar uno que puedas mantener.**

# Pequeños movimientos durante el día cuentan

No solo importa hacer ejercicio programado: **reducir el tiempo que pasas sentado** también tiene un impacto real en tu salud articular y general. Interrumpir largos periodos de sedestación mejora la función y el bienestar.



---

## Levántate cada 30–60 minutos

Una pausa breve es suficiente para activar los músculos y aliviar la rigidez.



---

## Camina mientras hablas por teléfono

Aprovecha las llamadas para sumar pasos sin esfuerzo extra.



---

## Haz 5–10 sentadillas desde la silla

Un ejercicio sencillo, seguro y muy efectivo para rodillas y caderas.



---

## Sube un tramo de escaleras

Pequeñas decisiones a lo largo del día suman mucho movimiento.

---

**No esperes el momento perfecto para entrenar: reparte el movimiento durante todo el día.**



# La clave es la dosis

Empezar a moverse puede dar algo de respeto, especialmente si hay dolor. Pero **algo de molestia al inicio no siempre significa daño**. Lo que importa es encontrar la dosis adecuada y progresar de forma gradual.

## Objetivos iniciales recomendados

- Caminar 5–10 minutos y aumentar poco a poco.
- Ejercicios de fuerza 2 días por semana.
- Romper el sedentarismo varias veces al día.

**Si la dosis es adecuada, la articulación se adapta.**

## Cuándo reducir la dosis

Un dolor leve o moderado durante el ejercicio puede ser aceptable. Sin embargo, conviene reducir la actividad si:

- El dolor aumenta mucho durante o tras el ejercicio.
- Las molestias duran más de 24–48 horas.
- Aparece inflamación articular importante.



Consulta con tu fisioterapeuta si tienes dolor intenso, inflamación marcada, bloqueo articular, caídas o empeoramiento rápido.

# Recomendaciones basadas en evidencia

El ejercicio, la educación, la reducción del sedentarismo y los hábitos sostenibles son los **pilares del tratamiento de la artrosis** según todas las guías clínicas actuales. La tecnología — podómetros, relojes, apps y recordatorios — puede ser un aliado para mantener la constancia.

## El objetivo no es la perfección

Sino hacerlo posible, sostenible y adaptado a ti. Un plan que encaje con tu vida real es mucho más valioso que uno ideal que no puedas seguir.

## El tratamiento es individualizado

Cada persona tiene una historia, unas preferencias y unas metas distintas. Tu fisioterapeuta o médico puede ayudarte a diseñar un plan a tu medida.

**Más movimiento, menos miedo y un plan adaptado a ti.**

## Bibliografía

- EULAR. *2025 updated recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis*. Annals of the Rheumatic Diseases / EULAR, 2025–2026.
- NICE Guideline NG226. *Osteoarthritis in over 16s: diagnosis and management*. National Institute for Health and Care Excellence, 2022.
- Kolasinski SL, Neogi T, Hochberg MC, et al. *2019 ACR/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis of the hand, hip, and knee*. Arthritis Care & Research, 2020.
- World Health Organization. *Osteoarthritis fact sheet*.
- BMJ. *Comparative effectiveness of exercise modalities for knee osteoarthritis: systematic review and network meta-analysis*. BMJ, 2025.