

¿Qué tipo de ejercicio es el más recomendado para el afectado de FM?

Escrito por Afinsyfacro



Para el tratamiento de la FM se recomiendan realizar de forma regular, ejercicios que ayuden a fortalecer y mantener el tono muscular. Se recomiendan **ejercicios suaves** (evitando los movimientos bruscos) y **aeróbicos** ([referencia](#) - en inglés).

El ejercicio aeróbico es aquel que no requiere un esfuerzo intenso en un momento puntual, sino en el que un esfuerzo moderado se mantiene de un modo continuado a lo largo de un periodo más largo de tiempo. Son aquellos ejercicios conocidos también por fortalecer el sistema cardiovascular. Ejemplos de "ejercicios aeróbicos" son el pasear, andar dentro del agua, hacer bicicleta estática, etc

Un objetivo a perseguir podría ser, hacer ejercicio al menos 20-30 minutos cuatro veces a la semana. Sin embargo, no hay dos casos de FM iguales, de modo que tampoco las indicaciones de tratamiento son iguales de un individuo a otro. Es éste pues un mero dato de referencia, **a consultar siempre con tu Médico y/o Fisioterapeuta.**

Con la ayuda de estos Especialistas cada individuo deberá evaluar sus capacidades físicas, con el fin de elaborar su propio plan de ejercicio optimizado y marcarse una serie de objetivos realistas.

Empieza por ejercicios de intensidad más baja y aumenta la intensidad y duración de los mismos muy gradualmente. Se te hará más llevadero si tienes ocasión de juntarte con buena compañía para alguna de tus sesiones de "fitness", pero recuerda, ¡marcándote metas realistas, siendo constante y manteniendo la mente en positivo terminarás alcanzando tu objetivo propuesto!

***Importante: La información médica que aquí consta, solamente tiene carácter informativo. No reemplaza en ningún caso los consejos que su médico especialista le ha brindado. En caso de dudas acuda a su médico de confianza.***

Creado el 04/01/2009

Última actualización el 23/10/2012