

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

Escrito por Afinsyfacro



Aunque el **enfermo de SFC debe guardar el reposo que el cuerpo le demande**, es importante que mantenga cierta actividad física para evitar su atrofia. Así, su Médico o Fisioterapeuta personal le prescribirán una serie de **ejercicios suaves e INDIVIDUALIZADOS, dirigidos a evitar la atrofia muscular y a aumentar su flexibilidad**. Un programa de este tipo persigue la reducción de los niveles de fatiga, y la capacitación del afectado para, dentro de sus limitaciones, mantenerse activo y funcionando en sus actividades de la vida diaria ([referencia](#) - pdf).

¿Cuánto hacer?

Aunque **los programas de ejercicio se habrán de adaptar siempre a las condiciones de cada paciente**, existen una pauta común para todos los afectados de SFC: **el ejercicio o esfuerzo realizado nunca debe incrementar la fatiga al día siguiente**: el ejercicio apropiado es aquél tras el cual la persona queda con la sensación de haber podido hacer un poco más. Será tu propio cuerpo el que te vaya indicando cuánto debes o no hacer.

Una buena referencia es la que ofrece el Instituto Ferran de Reumatología en [este enlace](#), en la que entre otras cosas se recomienda que un enfermo de SFC **no realice un esfuerzo que requiera un tiempo mayor de 15 minutos para recuperarse del mismo**

A medida que vaya progresando en el programa, el afectado irá conociendo sus propios límites, de modo que podrá también prevenir con cada vez mayor frecuencia y fiabilidad las situaciones de brote (fase de agotamiento invalidante física y mental).

*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