

## Ejercicio para fibromialgia, fatiga crónica y dolores osteomusculares

El ejercicio es *imprescindible* para mejorar los sistemas respiratorio y cardiovascular, además de: estado de ánimo, rendimiento intelectual, musculatura y metabolismo.

### **Pauta de ejercicio:**

**Ejercicio aeróbico:** Andar a paso rápido / bicicleta estática / cinta / gimnasia / correr / nadar / bailar..., un mínimo de 20 minutos diarios.

**Refuerzo muscular,** de brazos, piernas y tronco mediante: pesas / cinta elástica..., durante unos 5 minutos diarios.

Es más llevadero si *varia de actividad*.

Antes del ejercicio administrar la pauta de inhaladores indicada por su médico.

**La duración e intensidad del ejercicio deben ser ligeras inicialmente y aumentarse muy lentamente,** permitiendo que actúen la alimentación y los complementos. La ayuda de un profesional con experiencia en estas patologías es muy útil.

*Consulte con su médico.*

### **Pauta de ejercicio para personas limitadas:**

Andar por casa / ejercicios de gimnasia: de pié, sentado y/o tumbado / levantarse y sentarse de una silla / ejercicios de brazos, piernas y tronco con un peso o con cinta elástica: de pié, sentado y/o tumbado.

**Las personas con fatiga crónica intensa deben seguir las pautas de ejercicio indicadas por un profesional especializado.**

### **Moverse más:**

Utilizar menos coche y transporte público / escoger un camino más largo / llevar bolsas / subir escaleras / andar más rápido / tareas

