

## Osteoartritis de rodilla y cadera

# Para la osteoartritis, *bajar un poco de peso* puede significar mucho<sup>‡</sup>

No se trata de estar más delgado. Si tienes artritis, bajar de peso puede significar articulaciones más saludables y la oportunidad de moverte con más facilidad y con menos dolor.

**Bajar de peso no es aconsejable para todas las personas con OA. Acuérdate de consultar al médico antes de comenzar o cambiar algún programa de dieta o ejercicio.**

### ¡La diferencia que hace una libra!



**LA MATEMÁTICA MOTIVACIONAL:** Por cada libra que adelgazas, la presión sobre las rodillas se reduce por cuatro. Por lo tanto, si adelgazas 5 libras, la carga sobre las rodillas son 20 libras menos —y esto puede hacer una gran diferencia en cómo te sientes.

### Consejos para quemar calorías: —¿Gimnasia o tareas domésticas?

Para bajar de peso, ayuda quemar las calorías extra. Hacer más ejercicio es una buena estrategia. Otra es esta: hacer más tareas domésticas.

Ejercicio moderado		Tareas comunes	
Hacer ejercicio (1 hora)	Calorías quemadas	Actividad (la duración varía)	Calorías quemadas
Hacer una caminata (3,5 millas)	280	Jardinería, de 30 a 45 min.	150
Senderismo	370	Pasear un carrito 3 millas, 1 hora	300
Andar en bicicleta (<10 mph)	290	Lavar y encerar un automóvil, de 45 a 60 min.	150
Baile	330	Rastrillar hojas, 1 hora	300
Golf (andar con los palos de golf)	330	Mover nieve con la pala, 15 min.	150
Estiramiento	180	Fregar el suelo, 45-60 min.	150

*Las cantidades de calorías son aproximadas. El número de calorías que quemas depende del nivel de actividad, el sexo, el peso y otros factores.*

### 3 consejos de dietas para adelgazar con éxito

- 1 Desayuna todos los días.** Las personas que desayunan tienen menos probabilidad de comer excesivamente a lo largo del día.
- 2 Mantén un registro de las comidas.** Durante al menos unos días, anota todo lo que comes y cuánto comes. (¡Puede sorprenderte ver lo que está anotado al final del día!)
- 3 No te alteres si “pierdes el rumbo”.** No esperes la perfección mientras te estás esforzando para cambiar la manera de comer. Puede llevar un tiempo desarrollar nuevas costumbres.

### Encuentra más ayuda para la artritis en *Sigue moviéndote*

*Sigue moviéndote* tiene más consejos para bajar de peso y otras ideas geniales para reducir el dolor de la artritis.



¡Visita [www.justkeepmoving.com](http://www.justkeepmoving.com) para informarte mejor y para pedir tu **podómetro** y **DVD de ejercicios gratis!**

<sup>‡</sup>Se recomienda adelgazar a las personas que tienen sobrepeso.

\*Si se usa según las indicaciones, TYLENOL® es el medicamento para aliviar el dolor más seguro que puedes tomar. Usa TYLENOL® según las indicaciones. No tomes TYLENOL® con otros productos que contienen acetaminofén.

Esta información es provista por los fabricantes de **Siéntete bien. TYLENOL ARTHRITIS PAIN**