



EJERCICIO Y MITO

Si tiene una enfermedad mitocondrial (mito), el ejercicio regular puede ayudar de muchas maneras.

Hay muchos beneficios de hacer ejercicio regularmente. Puede aumentar su estado físico, mejorar su salud física y mental y ayudarlo a sentirse mejor.

Esta hoja informativa le brinda consejos prácticos para comenzar con un programa de ejercicios y brinda consejos sobre cómo mantener esta nueva rutina.

También brinda recomendaciones de ejercicios que son adecuados para personas con mito, para ayudarlo a encontrar uno que funcione para usted y que disfrutará.

POR QUÉ EL EJERCICIO AYUDA CUANDO SE TIENE MITO

Muchas personas con mito experimentan cansancio y fatiga. El ejercicio le da más energía al aumentar la cantidad de mitocondrias saludables en sus células y mantenerlas funcionando de la mejor manera.

El ejercicio te ayuda a sentirte en forma y fuerte, y te ayuda a vivir bien con mito.

Beneficios del ejercicio

Sentirse en forma y fuerte

- ✓ Mejora su estado físico y sus niveles de energía, lo que facilita la realización de las tareas diarias.
- ✓ Aumenta tu fuerza
- ✓ Mejora su coordinación, equilibrio y flexibilidad, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones.
- ✓ Mejora tu estado de ánimo y tu salud mental
- ✓ Reduce la grasa corporal
- ✓ Mejora tu confianza con la actividad física

Vive bien con mito

- ✓ Te da más energía para que no te sientas tan cansado
- ✓ Fortalece tus músculos y aumenta la masa muscular, revirtiendo cualquier pérdida muscular debido a la inactividad o el envejecimiento.
- ✓ Ayuda a protegerlo contra enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades del corazón.
- ✓ Mejora tu calidad de vida y te ayuda a mantener la independencia

CÓMO EMPEZAR A HACER EJERCICIO

1

Consulte a su médico

Antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios, hable con su médico. Ellos pueden aconsejarle sobre el mejor tipo de ejercicio para usted y ayudarlo a llevar un registro de su salud mientras comienza nuevos ejercicios.

También es importante hacerse un chequeo cardíaco (conocido como examen cardíaco) antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios. Consulte a su médico especialista para que lo haga primero.

Puede ser elegible para sesiones con reembolso de Medicare con profesionales de la salud como fisioterapeutas y fisiólogos del ejercicio para ayudarlo a comenzar.

Hable con su médico para obtener más información.

Pueden ayudarlo a elaborar un plan de ejercicios que sea seguro, se adapte a sus necesidades y sea algo que le guste hacer.

2

Aumente lentamente Al

comenzar una nueva rutina de ejercicios, es útil trabajar con un fisiólogo del ejercicio. Pueden ayudarlo a seleccionar los ejercicios correctos y asegurarse de que comience lentamente y aumente de manera constante.

Al desarrollar gradualmente su rutina de ejercicios, notará que comienza a sentirse más fuerte y con más energía. Comenzar despacio también ayudará a evitar lesiones o exagerar.

Por ejemplo, podría comenzar con unos minutos de estiramiento o caminar todos los días, y luego aumentarlo gradualmente en uno o dos minutos por día.

Mídete el ritmo de acuerdo a cómo te sientas cada día. En los días en que tenga más energía, intente hacer un poco más.

Si tiene mito, puede que le resulte un desafío hacer actividad física. Uno de los efectos positivos del ejercicio regular es que con el tiempo, a medida que esté más en forma y más fuerte, se sentirá más fácil. A largo plazo, el ejercicio también lo ayudará a evitar una "espiral de fatiga" que resulta en estar demasiado cansado para hacer ejercicio.

Si se siente demasiado cansado para comenzar, hable con su médico.

3

Haz ejercicio que disfrutes

Encuentra un ejercicio que disfrutes, para que lo esperes con ansias y disfrutes haciéndolo. Esto le ayudará a establecer y mantener el hábito de hacer ejercicio y ver los beneficios de ello.

Tenga cuidado de no exagerar. Aumente gradualmente la dificultad del ejercicio y el tiempo que dedica a hacerlo. Si tiene síntomas como mareos, náuseas o vómitos, cansancio excesivo, dolor en el pecho o latidos acelerados, deténgase y consulte con su médico.



Algunas excelentes opciones para las personas con mito son ejercicios como:

- Nadar • Caminar
- Bicicletas estáticas
- Taichí
- Yoga

4

Haga una variedad de ejercicios

Intente incluir una combinación de ejercicios cardiovasculares y de resistencia.

El ejercicio cardiovascular incluye caminar, correr, nadar y andar en bicicleta. El ejercicio cardiovascular o aeróbico aumenta el ritmo cardíaco y la respiración para que el oxígeno se transporte por todo el cuerpo más rápidamente. Si hace ejercicio gradualmente durante períodos más largos, su cuerpo usará la energía de manera más eficiente y su condición física mejorará. El ejercicio cardiovascular regular desarrollará su resistencia. Cuanto más lo haces, más fácil será. También le dará más energía para las actividades del día a día.

Durante el ejercicio cardiovascular, intente mantener su frecuencia cardíaca a menos del 70% de su frecuencia cardíaca máxima. Tu frecuencia cardíaca máxima es fácil de calcular: es 220 menos tu edad. Los monitores portátiles de frecuencia cardíaca están disponibles en la mayoría de las grandes tiendas de deportes. Hable con su médico acerca de lo que es adecuado para usted.

Los ejercicios de resistencia a menudo involucran pesas (incluido su propio peso corporal). Los ejercicios incluyen sit to stand, push-ups modificados, sentadillas, máquinas y pesas libres, y bandas de resistencia o therabands. Estos tipos de ejercicios fortalecen sus músculos y huesos, y mejoran su equilibrio y coordinación.

Se recomienda una combinación de estos dos tipos de ejercicio si tiene mito para obtener los mayores beneficios. Es seguro hacerlo si comienza lentamente y aumenta gradualmente la duración y la dificultad.

Si recién está comenzando, es mejor trabajar con un fisioterapeuta o fisiólogo del ejercicio, que puede desarrollar un programa y supervisar su progreso.

5

Encuentra un grupo y hazlo social Hacer ejercicio

con otros te ayuda a sentirte apoyado y motivado. Las clínicas médicas locales, los centros comunitarios, los consejos y los gimnasios suelen tener programas de ejercicio adaptados para las personas que viven con enfermedades crónicas.

Algunos centros ofrecen clases de ejercicios para personas que viven con artritis, fibromialgia, distrofia muscular o esclerosis múltiple.

Estos también podrían ser adecuados para personas con mito. Comuníquese con grupos locales cerca de usted para averiguar qué tipo de ejercicios hacen y, si no está seguro de si es adecuado, consulte con su médico o fisio.

6

Coma para aumentar la energía A

medida que comienza a hacer ejercicio más extenuante, es posible que su cuerpo necesite más combustible para mantener un mayor nivel de actividad. En estas situaciones, planifique sus comidas y bebidas en torno a su rutina de ejercicios. Coma una hora antes de hacer ejercicio para darle a su cuerpo mucha energía y vuelva a comer después para recargar energías.

Los buenos alimentos que aumentan la energía

incluyen:

- Jugo

- Leche descremada

- Plátanos

- Tostadas con mantequilla de maní

Si recién está comenzando con su rutina de ejercicios o está realizando ejercicios más suaves, entonces no es necesario comer más alimentos antes o después del ejercicio.

Escucha a tu cuerpo para entender qué es lo mejor para ti.

A pesar del nivel de intensidad del ejercicio, recuerda beber agua mientras haces ejercicio para mantenerte bien hidratado.

7

Controle los niveles de dolor Cuando

comience a hacer ejercicio, anote sus niveles de dolor en una escala del uno al 10, antes y después de hacer ejercicio.

Esto ayuda a controlar su progreso.

En el futuro, es útil escribir en su diario si tiene un brote y qué lo causó. Esto le ayuda a adaptar su programa a lo que funciona mejor para usted.

Cuando empieces a hacer ejercicio, trata de seguir estas dos pautas:

1. Cualquier dolor que experimente debe ser tolerable 2. El dolor no debe aumentar día a día

Es normal que sus niveles de dolor aumenten ligeramente cuando comienza un nuevo tipo de ejercicio. Por ejemplo, si su nivel de dolor aumenta de un promedio de tres a cinco cuando hace ejercicio, eso es normal.

Pero si su dolor sube a ocho, reduzca sus niveles de actividad y hable con su médico o fisioterapeuta para que le aconseje.

8

Tome descansos regulares Es

importante equilibrar su ejercicio con períodos de descanso cada día para darle a su cuerpo la oportunidad de recuperarse.

La actividad física se suma a lo largo del día: 30 minutos de ejercicio divididos en tres bloques de 10 minutos son tan beneficiosos como hacer ejercicio durante 30 minutos sin parar.

Por ejemplo, podría hacer ejercicio durante 10 minutos, descansar durante 10 y luego hacer ejercicio durante otros 10 minutos.

9

Fije metas

Fíjese metas para tener algo por lo que trabajar.

Por ejemplo, podría decidir caminar 500 pasos adicionales cada semana durante el próximo mes. Tener un objetivo concreto es más fácil de enfocar y seguir que algo menos específico como "Quiero caminar más".

10

Ayude a los niños a mantener el ritmo

Los niños pueden involucrarse tanto en el deporte que pueden olvidarse de tomar descansos. Tomar descansos regulares y descansar es tan importante para los niños como para los adultos.

Los deportes de equipo son excelentes para el desarrollo físico y social. Pero tenga en cuenta que es posible que los niños con mito no puedan jugar durante todo el juego como sus amigos o compañeros de clase.

Si su hijo juega un deporte de equipo, anímelo a tomar descansos regulares. Puede haber otros trabajos que puedan hacer para ayudar al entrenador o al equipo desde la banca.

También necesitarán un poco de descanso y un refrigerio saludable después para recuperarse.

11

Alimenta a los niños con refrigerios saludables



Pruebe estas ideas de refrigerios saludables para niños:

- Ensalada de frutas frescas
- Yogur •
- Hummus con palitos de zanahoria, apio o pimiento • Galletas integrales con queso • Envoltura con ensalada y queso • Batido con leche, semillas de chía, yogur natural y plátanos o bayas
- luciopercas de plátano

12

Haz del ejercicio un hábito

Hacer ejercicio regularmente te ayudará a establecer una nueva rutina. Con el tiempo eso se convierte en un hábito, que es más fácil de mantener.

Recuerda que comenzar una nueva rutina requiere práctica y disciplina. Pero comprometerse con una meta a largo plazo valdrá la pena y comenzará a sentirse mejor y a tener más energía.

Trate el ejercicio como una cita a la que debe asistir y anótelo en su calendario o diario.

Para algunas personas, los niveles de energía suelen ser más altos por la mañana, así que trate de hacer ejercicio en ese momento. Encuentre una rutina de ejercicios que funcione para usted y que se ajuste a su rutina diaria. Esto será diferente para todos.

Seguir una rutina regular de ejercicios también lo ayudará a mantener los efectos positivos del ejercicio a largo plazo.

Recompénsese también por seguir su plan y alcanzar sus objetivos de actividad.

Detente si no te sientes bien Recuerda, tú conoces mejor tu cuerpo. Haga ejercicio dentro de límites razonables y si no se siente bien, deténgase y descanse.

Si experimenta alguno de estos síntomas, deje de:

- Mareos
- Mareos
- Náuseas
- Vómitos •

Cansancio excesivo (agotamiento)

- Dolores en el

pecho • Aceleración del corazón o latidos cardíacos que se saltan un latido • Dolor extremo

Si experimenta alguno de estos síntomas, hable con su médico o fisioterapeuta y asegúrese de que puede continuar.

Resumen •

El ejercicio puede ayudarlo a vivir bien con mito

- Hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios
- Encuentre un fisio o fisiólogo del ejercicio para que lo ayude a desarrollar un plan de ejercicios.
- Encuentra un ejercicio que disfrutes
- Fijese metas pequeñas
- Construir lentamente
- Sea consciente de sus niveles de dolor
- Tome descansos regulares
- Únase a un grupo de ejercicio comunitario
- Deténgase si tiene dolor intenso, cansancio excesivo u otros síntomas.
- Reconocer, disfrutar y premiar su éxito



Cómo acceder al apoyo del gobierno

<https://www.mito.org.au/government-support/>

Cómo encontrar un fisio o fisiólogo del ejercicio que tenga experiencia con mito

<https://www.mito.org.au/mito-professionals-directory/>

Referencias

- El entrenamiento aeróbico es seguro y mejora la capacidad de ejercicio en pacientes con miopatía mitocondrial: Cerebro, diciembre de 2006 • Diagnóstico y tratamiento de las miopatías mitocondriales: Neuroterapéutica, noviembre de 2018
- Entrenamiento de resistencia y desentrenamiento en miopatías mitocondriales debido a delecciones únicas de mtDNA a gran escala: Cerebro, noviembre de 2006 • Consejos de ejercicio para adultos con condiciones de atrofia muscular: Muscular Distrofia Reino Unido
- Ejercicio y Prevención: Fundación Unida de Enfermedades Mitocondriales
- Actividad física habitual en enfermedades mitocondriales: PLoS One, julio 2011
- Resistencia a la insulina y aumento de los niveles de citoquinas musculares en pacientes Con miopatía mitocondrial: J Clin Endocrinol Metab, octubre de 2014
- Diagnóstico y manejo de la enfermedad mitocondrial: una declaración de consenso de la Sociedad de Medicina Mitocondrial: Genética en Medicina, diciembre de 2014
- Ejercicio físico y enfermedad mitocondrial: conocimientos de un ratón Modelo: Frontiers in Neurology, julio de 2019 • Entrenamiento de resistencia en pacientes con delecciones únicas a gran escala del ADN mitocondrial: cerebro, noviembre de 2008