



GLOBAL
RHEUMATOLOGY

BY PANLAR

E-ISSN: 2709-5533
Vol 3 / Jan - Jun [2022]
globalrheumpanlar.org

C O L U M N A

Reumafit

Reumafit

Reumafit

<https://doi.org/10.46856/grp.22.e104>

Date received: November 26 / 2021
Date acceptance: December 19 / 2021
Date published: January 21 / 2022

Cite as: Forero Illera E. Reumafit [Internet]. Global Rheumatology. Vol 3 / Ene - Jun [2022]. Available from: <https://doi.org/10.46856/grp.22.e104>



COLUMNA

Reumafit

Elias Forero Illera

Internista reumatólogo, eforero64@gmail.com

"Cuatro años después, con 10 kilos menos y sin pastillas que controlen los achaques otoñales, tengo la certeza que tomé la decisión correcta: el ejercicio."

Preocupado por la rápida aparición de los naturales achaques derivados del efecto almanaque, decidí buscar en el deporte la esquinada fuente que Ponce De León nunca encontró. La verdad este propósito fue explorado en otras oportunidades, pero por una razón u otra nunca prosperó el hábito deportivo.

Esta vez la situación era diferente, el deporte era necesario para evitar males mayores. De manera que en compañía de mi esposa fuimos de compras deportivas, su presencia servía de estímulo y también de freno de mano para evitar gastos no necesarios.

La primera inversión (eufemismo inventado por los banqueros para nombrar a los gastos innecesarios) consistió en adquirir ropa deportiva adecuada a mis necesidades. Juniorista desde el nacimiento, quise explorar la posibilidad de practicar el deporte con la camiseta del equipo de mis amores. Resulta que las camisetas originales y que cumplen todos los estándares de calidad de los equipos famosos, incluyendo a Junior por supuesto, cuestan aproximadamente 100 dólares. Mi freno de mano argumentó que para los gustos se trabaja, de manera que el kit completo de camiseta y pantaloneta fue cubierto sin temor.

El siguiente paso estuvo en adquirir un buen calzado deportivo. Como reumatólogo tengo todo el respaldo bibliográfico para no hacer ningún ahorro (1,2). Un zapato inadecuado puede significar muchos dolores posteriores, de manera que la compañía de mi señora se limitó a dar el visto bueno en cuanto a las formas.

Los zapatos fueron adquiridos sin tener en cuenta consideraciones “menores” como el costo.

La inversión en una máquina para hacer ejercicio, para fortuna de mi presupuesto, no fue ni siquiera considerada. Resulta que hace unos años en otro arranquefitnesscompré una caminadora. Como todo juguete nuevo, fue ampliamente utilizada durante la primera semana posterior a su instalación. El entusiasmo inicial se fue apagando a tal punto que la caminadora terminó convertida en un gran y costoso perchero. Años después la caminadora-perchero fue obsequiada a uno de los empleados de nuestro edificio, que se encontraba por esos días en trance fitness. Él asumiría la reparación de los daños que el desuso infringió a la máquina para luego darle el uso primario y así disminuir los kilos sobrantes en su peso. Desafortunadamente, creo que no ha podido repararla, puesto que no se nota disminución en su peso, la caminadora debe continuar en el modo perchero.

Tampoco consideré la posibilidad de entrar a un gimnasio. Ese método de hacer ejercicio también fue explorado en tiempos pretéritos con resultados poco alentadores. Con lo pagado en inscripciones a gimnasios, a los cuales nunca pude asistir, podría disponer de uno en mi casa.

Entonces decidí explorar cuál es el deporte más recomendado para una persona con mis achaques y expectativas de salud. Como siempre el buscador de PUBMED respondió a mis preguntas. Un artículo publicado en 2017 por un grupo multidisciplinario de Finlandia y el Reino Unido demostró que los deportes de raqueta, la natación y algunos aeróbicos son la mejor forma de disminuir el riesgo de mortalidad por todas las causas (3).

Los deportes de raqueta fueron finalmente escogidos para retomar mi actividad física y deportiva. Reservamos tiempo en el parque de raquetas y contratamos a un profesor recomendado por su paciencia con los novatos tardíos como yo. La raqueta apropiada para mi experiencia tenística fue adquirida sin dilaciones, tenía que recuperar el tiempo perdido.

La inversión en ropa deportiva, raquetas, bolas y logística no fue el único gasto requerido para comenzar mis ejercicios saludables. Faltaba otra inversión más costosa que las previas. Monitorizar el ritmo y la frecuencia cardiaca, el número de calorías consumidas, la saturación de oxígeno y otros datos motivó la compra de un reloj adecuado para registrar estas mediciones (4). El objetivo, asegurar un nivel de ejercicio acorde con mi situación cardiovascular.

La jornada para ponerme a tono con mi condición física fue agotadora para nosotros y nuestro presupuesto. Sin embargo, hoy cuatro años después de aquella jornada, con 10 kilos menos y sin pastillas que controlen los achaques otoñales, tengo la certeza que tomé la decisión correcta. No lo duden, en el ejercicio está la fuente de la eterna juventud.

Referencias

1. Buldt, A. K., & Menz, H. B. (2018). Incorrectly fitted footwear, foot pain and foot disorders: a systematic search and narrative review of the literature. *Journal of foot and ankle research*, 11, 43.<https://doi.org/10.1186/s13047-018-0284-z>
2. Kong, L., Zhou, X., Huang, Q., Zhu, Q., Zheng, Y., Tang, C., Li, J. X., & Fang, M. (2020). The effects of shoes and insoles for low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Research in sports medicine (Print)*, 28(4), 572–587. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1798238>
3. Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., Hamer, M., Hillsdon, M., & Stamatakis, E. (2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *British journal of sports medicine*, 51(10), 812–817.<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096822>.
4. Isakadze, N., & Martin, S. S. (2020). How useful is the smartwatch ECG?. *Trends in cardiovascular medicine*, 30(7), 442–448. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.10.010>

COLUMNS

Reumafit

Elias Forero Illera

Internista reumatólogo, eforero64@gmail.com

"Four years later, 10 kilos lighter and without the aide of pills to control the aches and pains of the golden years, I am certain that I made the right decision: to exercise."

Worried about the fast appearance of the natural afflictions derived from the "calendar effect", I decided to look for the elusive source that Ponce De León never found. The truth is that this purpose was explored in other opportunities, but for one reason or another, my sporting habit never prospered.

This time the situation was different, sports were necessary to avoid greater evils. So, my wife and I went shopping; her presence served as a stimulus and also as a handbrake to avoid unnecessary expenses.

The first investment (a euphemism invented by bankers to name unnecessary expenses) consisted of acquiring sportswear that suited my needs. A fan of Junior FC since birth, I wanted to explore the possibility of practicing sports with the jersey of the team that I love. It turns out that the original jerseys that meet all the quality standards of famous teams, including Junior of course, cost about \$100. My handbrake argued that we work to satisfy our taste and preferences, so the complete kit of jersey and shorts was covered without any issues.

The next step was to purchase good athletic shoes. As a rheumatologist I have all the bibliographic support for not making any savings on this (1,2). An unsuitable shoe can mean a lot of pain later on, so my wife's company merely gave the go-ahead regarding the style. The shoes were purchased without regard to "minor" considerations such as cost.

Investing in an exercise machine, to my budget's good fortune, was not even considered. It turns out that a few years ago in another fitness spurt I bought a treadmill. Like any new toy, it was widely used during the first week. The initial enthusiasm wore off to such an extent that the treadmill ended up becoming a large, expensive coat rack. Years later, the treadmill was given as a gift to one of our building's employees, who was in a fitness trance at the time. He would be responsible for repairing the damage that disuse inflicted on the machine and then put it to its primary use in order to reduce his excess weight. Unfortunately, I believe that he has not been able to repair it, since there is no noticeable decrease in his weight, so I guess the treadmill must continue in service as a rack.

I also did not consider joining a gym. That method of exercising was also explored in the past with discouraging results. What I paid for gym memberships, which I was never able to attend, would have been enough to set up a home gym.

So, I decided to explore what is the most recommended sport for a person with my ailments and health expectations. As usual the PUBMED search engine answered my questions. A paper published in 2017 by a multidisciplinary group from Finland and the UK showed that racquet sports, swimming and some aerobics are the best way to decrease the risk of all-cause mortality (3).

Racquet sports were finally chosen to resume my physical and sporting activity. We booked time at the racquet park and hired a teacher recommended for his patience with late beginners like me. The appropriate racquet for my tennis experience was acquired without delay, I had to make up for the lost time.

The investment in sportswear, racquets, balls, and logistics was not the only expense required to start my healthy workouts. Another investment, more expensive than the previous ones, was missing. Monitoring heart rate and rhythm, number of calories burned, oxygen saturation and other data prompted the purchase of a suitable watch to record these measurements (4). The goal, to ensure a level of exercise in accordance with my cardiovascular situation.

The journey to get back in tune with my physical condition was exhausting for us and our budget. However, today, four years after that journey, 10 kilos lighter and without pills to control the aches and pains of the golden years, I am certain that I made the right decision. No doubt about it: exercise is the source of eternal youth.

References

1. Buldt, A. K., & Menz, H. B. (2018). Incorrectly fitted footwear, foot pain and foot disorders: a systematic search and narrative review of the literature. *Journal of foot and ankle research*, 11, 43. <https://doi.org/10.1186/s13047-018-0284-z>
2. Kong, L., Zhou, X., Huang, Q., Zhu, Q., Zheng, Y., Tang, C., Li, J. X., & Fang, M. (2020). The effects of shoes and insoles for low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Research in sports medicine (Print)*, 28(4), 572–587. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1798238>
3. Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., Hamer, M., Hillsdon, M., & Stamatakis, E. (2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *British journal of sports medicine*, 51(10), 812–817. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096822>.
4. Isakadze, N., & Martin, S. S. (2020). How useful is the smartwatch ECG?. *Trends in cardiovascular medicine*, 30(7), 442–448. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.10.010>

COLUNA

Reumafit

Elias Forero Illera

Internista reumatólogo, eforero64@gmail.com

"Quatro anos depois, com menos 10 quilos e sem remédios para controlar os males do outono, tenho certeza que tomei a decisão certa: fazer exercício."

Preocupado com o rápido aparecimento das doenças naturais derivadas do efeito almanaque, decidi procurar nos esportes a fonte evasiva que Ponce De León nunca achou. Na verdade é que este propósito foi explorado em outras ocasiões, mas por um motivo ou outro o hábito esportivo nunca prosperou.

Desta vez a situação era diferente, o esporte era necessário para evitar males maiores. Então, na companhia de minha esposa fomos às compras de esportes, a presença dela serviu de estímulo e também de freio de mão para evitar gastos desnecessários.

O primeiro investimento (eufemismo inventado pelos banqueiros para nomear despesas desnecessárias) consistiu em adquirir roupas esportivas adequadas às minhas necessidades. Jogador junior desde que nasci, queria explorar a possibilidade de praticar desporto com a camisola do time dos meus amores. Acontece que as camisolas originais e que cumprem todos os padrões de qualidade dos times famosos, incluindo o Junior é claro, eles custam cerca de US \$ 100. O meu freio de mão argumentou que para o gosto funciona, para que o kit completo de camiseta e shorts fosse coberto sem medo.

O próximo passo foi adquirir bons calçados esportivos. Como reumatologista, tenho todo o respaldo bibliográfico para não fazer nenhuma economia (1,2). Um sapato impróprio pode significar muita dor depois, tanto que a companhia da minha esposa se limitou a dar aprovação em termos de formas.

Os sapatos foram comprados sem levar em conta considerações "menores", como o custo.

O investimento em uma máquina de exercícios, felizmente para o meu orçamento, nem foi considerado. Acontece que há alguns anos, em outra startup de fitness, comprei uma esteira. Como qualquer brinquedo novo, ele foi amplamente utilizado na primeira semana após a instalação. O entusiasmo inicial diminuiu a tal ponto que a esteira acabou se tornando um cabideiro grande e caro. Anos mais tarde, o cabide de esteira foi dado a um dos funcionários do nosso prédio, que estava em transe físico na época. Ele assumiria a reparação dos danos que o desuso infligia à máquina e dar-lhe-ia o uso primário, reduzindo assim os quilos excedentes no seu peso. Infelizmente, acredito que ele não tenha conseguido consertá-la, pois não há diminuição de peso, a esteira deve continuar no modo cabide.

Eu também não pensei em entrar em uma academia. Este método de exercício também foi explorado nos tempos antigos com resultados decepcionantes. Com o dinheiro que paguei para as inscrições nas academias, que nunca pude frequentar, poderia ter uma na minha casa.

Decidi então explorar qual é o esporte mais recomendado para uma pessoa com os meus males e expectativas de saúde. Como sempre, o motor de busca PUBMED respondeu às minhas perguntas. Um artigo publicado em 2017 por um grupo multidisciplinar da Finlândia e do Reino Unido mostrou que esportes com raquete, natação e alguma aeróbica são a melhor maneira de reduzir o risco de mortalidade por todas as causas (3).

Os esportes com raquete foram finalmente escolhidos para retomar à minha atividade física e esportiva. Reservamos um tempo no parque de raquetes de neve e contratamos um professor recomendado pela sua paciência com novatos como eu. A raquete adequada para minha experiência no tênis foi adquirida sem demora, tive que recuperar o tempo perdido.

Investir em roupas esportivas, raquetes, bolas e logística não foi a única despesa necessária para iniciar os meus exercícios saudáveis. Faltava outro investimento mais caro que os anteriores. Monitorar o ritmo e a frequência cardíaca, o número de calorias consumidas, a saturação de oxigênio e outros dados motivaram a compra de um relógio adequado para registrar essas medidas (4). O objetivo, é garantir um nível de exercício de acordo com a minha situação cardiovascular.

O dia para entrar em sintonia com a minha condição física foi desgastante para nós e para o nosso orçamento. Porém, hoje, quatro anos depois daquele dia, com menos 10 quilos e sem remédios para controlar os males do outono, tenho certeza que tomei a decisão certa. Não hesite, no exercício está a fonte da juventude eterna.

Referências

1. Buldt, A. K., & Menz, H. B. (2018). Incorrectly fitted footwear, foot pain and foot disorders: a systematic search and narrative review of the literature. *Journal of foot and ankle research*, 11, 43. <https://doi.org/10.1186/s13047-018-0284-z>
2. Kong, L., Zhou, X., Huang, Q., Zhu, Q., Zheng, Y., Tang, C., Li, J. X., & Fang, M. (2020). The effects of shoes and insoles for low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Research in sports medicine (Print)*, 28(4), 572–587. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1798238>
3. Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., Hamer, M., Hillsdon, M., & Stamatakis, E. (2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *British journal of sports medicine*, 51(10), 812–817. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096822>.
4. Isakadze, N., & Martin, S. S. (2020). How useful is the smartwatch ECG?. *Trends in cardiovascular medicine*, 30(7), 442–448. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.10.010>