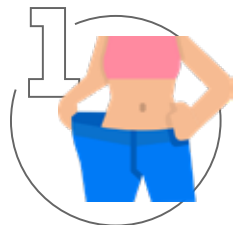


Ocho consejos para pacientes con artritis reumatoide

Además de seguir las indicaciones del médico reumatólogo, en cuanto al tratamiento, existen otras recomendaciones que el paciente puede seguir para convivir mejor con la enfermedad:^{1y2}



1 Pierda el peso en exceso, ya que mientras más pese más tensión tendrán las articulaciones de la cadera, espalda, pies y hasta rodillas.



2 Practique actividad física, ya que el ejercicio fortalece los músculos y protege las articulaciones. Puede contemplar una rutina de 30 minutos diarios, entre caminar o nadar, para reducir el dolor e incrementar la movilidad.



3 Al hacer ejercicio, protéjase. Por ejemplo, use protectores para aliviar la tensión de las articulaciones o rodilleras y casco en caso de andar en bicicleta.



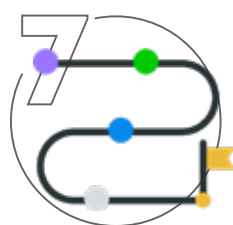
4 Mantenga una dieta saludable y balanceada.



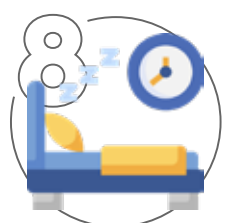
5 Relájese, ya sea tomando un baño caliente o con un masaje. Es importante aliviar la tensión muscular, porque esto hace que se tenga más dolor articular y fatiga.



6 No fume. El fumado puede reducir la masa muscular y conducir a un mayor riesgo de fracturas, así como retardar la recuperación después de una cirugía.



7 Planifique su día. Es importante que realice tareas diversas, en las que use diferentes articulaciones o en las que pueda tomar descansos frecuentes, para estirarlas.



8 Duerma entre ocho y diez horas diarias. Además, se recomienda que el colchón sea duro y la almohada baja.

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.

Referencias

1. Arthritis Foundation. 11 pasos para limitar el impacto de la artritis. Disponible en <http://espanol.arthritis.org/espanol/salud-y-vida/su-cuerpo/11-pasos/> Último acceso en septiembre de 2021.
2. AMGEN. Recomendaciones para los pacientes con artritis reumatoide. Disponible en <https://www.amgen.es/enfermedades-tratadas/artritis-reumatoide/recomendaciones-artritis-reumatoide/> Último acceso en septiembre de 2021.