

Hasta donde quieras llegar

rutinas

RUTINAS SALUDABLES PARA EL DÍA A DÍA

1 Descansa



- ✓ Intentar dormir una media de **10 horas**.
- ✓ Evita llevar una **vida agitada**.
- ✓ Evita los **movimientos bruscos**.
- ✓ **Reposa** siempre que notes inflamación en las articulaciones o cuando te sientas cansado.
- ✓ Aprende a **tomarte tu tiempo** y descubrir dónde está **tu límite**.
- ✓ Durante el reposo, mantén una **postura adecuada**, evitando doblar articulaciones.

2 Ejercicio

- ✓ Aunque parezca contradictorio, es importante **mantenerse activo** sin abusar.
- ✓ Haz ejercicios aeróbicos de bajo impacto, como **andar**.
- ✓ Combínalos con **estiramientos** y entrenamientos de **fuerza muscular** para **reducir la presión** en tus articulaciones.
- ✓ Se recomienda la ayuda de un **fisioterapeuta que te ayude** a encontrar y adaptar los mejores ejercicios para ti.





3 Habla

- ✓ Una **actitud positiva** hacia la enfermedad es clave para afrontar sus síntomas.
- ✓ Enfrentarse a ella puede generar sentimientos de soledad, baja autoestima o depresión, lo cual **es normal**.
- ✓ Es necesario hablar de **cómo te sientes**, contar con un buen **sistema de apoyo**, ya sea tu familia, o un **profesional**
- ✓ Expresar tus sentimientos te ayudará a **gestionarlos**, y aprender a **aceptar** la enfermedad.



4 Infórmate

- ✓ **Conoce** tu enfermedad a fondo para **concienciarte**, **entender** tu cuerpo y aprender a **convivir** con la artritis.
- ✓ Busca el respaldo de **personas en tu misma situación**; existen **asociaciones de pacientes** que te asesorarán y apoyarán.
- ✓ **Pregunta** a tu reumatólogo - es el **experto** en tu enfermedad y sabe cuáles son tus **mejores opciones**.

1. Vivir con artritis reumatoide. Estudio Psicosocial [en línea]. Madrid: Conartritis. Coordinadora Nacional de Artritis, 2009 [consulta: 11 abril 2017]. Disponible en: <http://conartritis.org/wp-content/uploads/2014/06/vivir_con_AR_estudio_psicosocial.pdf>. 2. Diseases & Conditions [en línea]. American College of Rheumatology, 2017 [consulta: 11 abril 2017]. Disponible en: <<http://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions>>. 3. Álvarez, M. Artritis reumatoide: una actitud positiva es clave para afrontar los síntomas [en línea]. En: www.cuidateplus.com. Unidad Editorial Revistas, S.L.U., 2017 [consulta: 11 abril 2017]. Disponible en: <<http://www.cuidateplus.com/enfermedades/musculos-y-huesos/artritis-reumatoide/2015/09/30/artritis-reumatoide-actitud-positiva-clave-afrontar-sintomas-89045.html>>. 4. Gettings L. Psychological well-being in rheumatoid arthritis: a review of the literature. Musculoskeletal Care 2010; 8(2): 99-106.