

CONSEJOS GENERALES PARA : LAS ARTROPATIAS INFLAMATORIAS

Usted tiene una artropatía inflamatoria. Dentro de este grupo están incluidas enfermedades como la artritis reumatoide, artritis psoriásica, espondilitis anquilosante, espondiloartritis etc. No es infecciosa. No contagia.

Puede presentar síntomas como dolor, inflamación, rigidez y entumecimiento matutino que mejorará a lo largo del día.

También puede encontrarse más cansado, con falta de apetito o disminución de peso.

Va a llevar un tratamiento cuya finalidad es disminuir el dolor articular y retrasar o prevenir el daño en las articulaciones. Sea constante y lleve un horario.

Tenga paciencia. Algunos tratamientos tardan un tiempo en que note los resultados. No abandone su tratamiento sin consultarlo con su reumatólogo.

Recomendaciones

-Actividad:

- Manténgase activo dentro de sus posibilidades.

- Descanso: procure un número adecuado de horas de sueño: mejoran el cansancio y la fatiga (en ocasiones es el síntoma principal)

- Ejercicio/ Reposo. Tanto el reposo como el ejercicio son importantes.

- El reposo evita que las zonas enfermas por el reumatismo se deterioren y además calma el dolor. Muchas de estas enfermedades tienen “brotos” (períodos agudos de mayor dolor) y durante estas fases está indicado el reposo. Las articulaciones afectadas deben quedar libres de sobrecargas (estar mucho tiempo de pie, caminar con pesos...)

- El ejercicio beneficia la funcionalidad articular, favorece el estado de ánimo y mejora la calidad de vida. Tiene por función mantener la movilidad y fortalecer la musculatura. Ha de ser suave, sin que ocasione dolor, pero debe hacerse de forma constante y diaria.

- Evite deportes de contacto

- Realice deporte en el agua (natación, acuagym)

Frío/calor: Si las articulaciones están calientes e hinchadas, el frío local puede aliviarle. Si tiene dolor pero no hay inflamación ni calor, indistintamente puede aplicar frío o calor.

Relaciones sociales: No se aisle y salga con familiares y amigos. Busque apoyo en sus seres queridos.

Estrés: Intente evitarlo. Aprenda a afrontar su enfermedad. Los pensamientos positivos pueden ayudarle a mejorar el estado de ánimo.

Controle su TA, las cifras de glucosa y su peso. Evite la obesidad.