



## **12 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA ARTRITIS**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora este día con el objetivo de concienciar a la población sobre la trascendencia de una enfermedad que a nivel mundial padecen unos 46 millones de personas, y que constituye una de las mayores causas de absentismo laboral.

Desde el Servicio de Promoción de Salud de la Delegación de Acción Social y Mayores del Ayuntamiento de Jerez, queremos apoyar la iniciativa y en especial, dar a conocer recursos y recomendaciones saludables que pueden ayudar a promover una mejor calidad de vida a las personas afectadas.

La Artritis Reumatoide (AR) es una enfermedad inflamatoria de causa auto-inmune. Es más frecuente en mujeres en edades entre los 45 y 55 años.

Afecta tanto a las articulaciones pequeñas y medianas (especialmente de pies y manos) como a órganos en general (piel, ojos, corazón, pulmones y aparato musculo esquelético).

Los síntomas más habituales son: dolor, inflamación y deformidad progresiva de articulaciones, rigidez matutina, reducción de la movilidad articular.

### **Tratamiento**

La AR no tiene una cura definitiva, sin embargo la experiencia y los estudios clínicos indican que la remisión de los síntomas es más probable cuando el tratamiento empieza temprano.

Existen múltiples fármacos para la AR (antirreumáticos, terapias biológicas, etc.). El especialista (generalmente el Reumatólogo) elegirá los más adecuados según la gravedad de los síntomas y del tiempo de evolución.

Desde el Servicio de Promoción de la Salud, queremos facilitar algunas **Recomendaciones** que pueden contribuir a “convivir con la enfermedad”:

- **Evitar excesos en actividad física o estrés.**
- **En el trabajo, evitar actividades que precisen esfuerzos físicos,** estar mucho tiempo de pie o necesiten movimientos repetitivos sobre todo con las manos. En el caso de las labores domésticas evitar hacer esfuerzos con las manos (abrir envases, retorcer ropa, presionar fregonas etc...).
- **Controlar los factores de riesgo cardiovasculares** como hipertensión, obesidad o diabetes, ya que estos enfermos /as tienen mayor riesgo si además padecen AR.
- Si quieres hacer deporte, puedes hacerlo pero no todo tipo. Sí, por ejemplo, montar en bici sobre terreno llano, nadar o pasear. **Ejercicio físico moderado.**
- **Durante el reposo, mantener en una postura adecuada las articulaciones** que no deben permanecer dobladas, y piernas y brazos estirados. Poner tabla bajo el colchón y utilizar almohada baja.
- **Evitar sobrepeso,** supone una carga adicional para una articulación inflamada.
- **Una articulación inflamada debe mantenerse en reposo.** Sobreutilizarla puede producir daños irreversibles en los huesos.
- **Realizar ejercicios isométricos.** Son contracciones de un músculo o de un grupo muscular específico, durante algunos minutos al día y que sirven para obtener un buen tono de la musculatura que está alrededor de la articulación afectada.
- **Evite el consumo de tabaco.** Repercute negativamente e incluso favorece la aparición de AR.

- **Aplicar calor o frío.** El calor ayuda a aliviar el dolor y relajar los músculos doloridos o tensos. El frío también alivia y tiene un efecto anestésico y reduce la hinchazón.
- **Relájate.** Para sobrellevar el dolor, encuentra formas de reducir el estrés en tu vida. Las técnicas como visualización dirigida (buscar una posición cómoda, cerrar los ojos, concentrarse en las propias sensaciones físicas y practicar una respiración profunda), respiración profunda, taichí, etc... se pueden utilizar para controlar el dolor.

Y por último:

- **Toma el control, hazte cargo de tu enfermedad.**
- **Conoce tus límites.**
- **Conéctate con otros/as.**
- **Dedícate tiempo.**