



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Artrosis

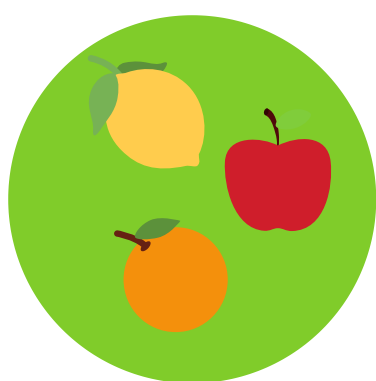


1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN



2) DIETA HIPOPROTEICA

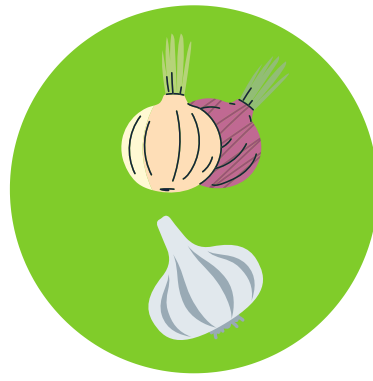
TOMAR CON MAYOR INTERÉS:



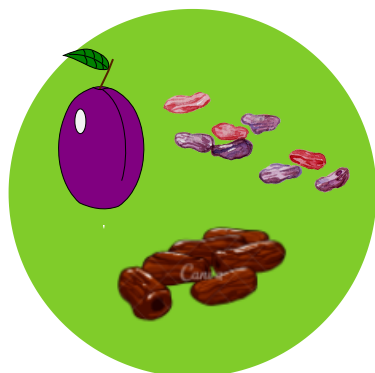
Frutas ácidas



Aguacate



Cebolla y Ajo



Orejones, dátiles, ciruelas, pasas, higos



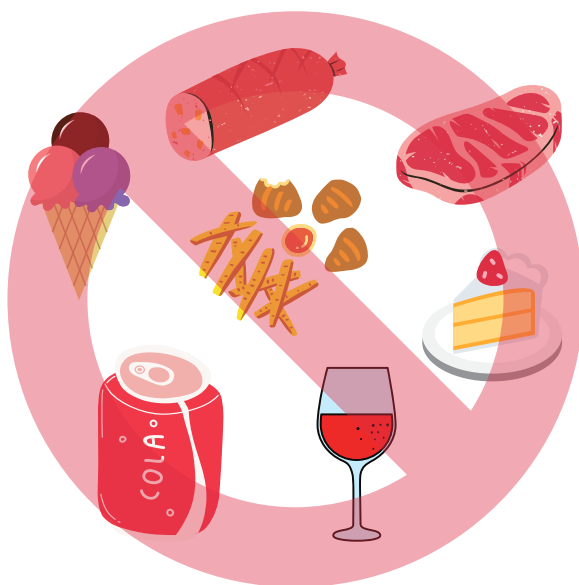
Zumos de frutas:
APIO + POMELO;
ZANAHORIA + REMOLACHA



Germen de trigo, polen
levadura de cerveza

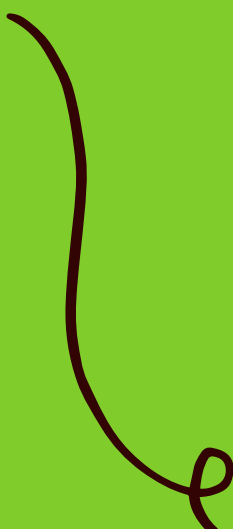
ALIMENTOS PROHIBIDOS:

Todos los que están en el folleto de recomendaciones generales y en la lista de alimentos a tomar con moderación.



3) PARA CRISIS DE DOLOR

AUTOMASAJE DE ZONAS CLAVE



CAMINAR Y/O
MOVER LAS
ARTICULACIONES



EJERCICIOS DE APROXIMAR LA RODILLA A LA FRENTE



COMPRESAS: DE HOJAS DE COL DE BARRO TIBIAS



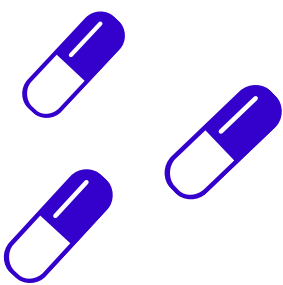
ACEITE DE HIPÉRICO EN ZONA LOCAL



BAÑOS MUY CALIENTES CON PINO (DE MENOS A MÁS)



3 CÁPSULAS DIARIAS DE ACEITE DE ONAGRA, DURANTE 3 SEMANAS



HIERBAS QUE PUEDEN AYUDAR

- ♦ Alfalfa + Bardana + Corteza de Sauce Blanco
- ♦ Dulcamara



CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'. DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES



DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO. CALLE DOCTOR FLEMING, 6.
2ª PLANTA. CP: 11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42

promocion.salud@aytojerez.es