

Vivir con artritis reumatoide

Consejos para tratar los dolores, la rigidez matutina y la fatiga



Influyes en tu tratamiento, en tu calidad de vida y en tu futuro.

Tienes artritis reumatoide y deseas sentirte lo mejor posible y realizar todas las actividades de tu día a día.

Si es así, solo tú puedes valorarlo. Para comprobar si el tratamiento está funcionando, el reumatólogo no solo revisará los resultados de los análisis, sino que también te preguntará si han mejorado los síntomas que te limitaban en tu día a día. Te preguntará, entre otros aspectos, por el dolor, la rigidez matutina y la fatiga. Tú papel es importante: valorar junto con el reumatólogo el buen funcionamiento del tratamiento y participar activamente en la estrategia terapéutica, que incluye medicamentos y medidas complementarias, tales como la fisioterapia, la gestión del estrés, una alimentación más sana o dejar de fumar. Informa a tu médico y al equipo de profesionales sanitarios de forma sincera y abierta sobre cómo te encuentras, solo así podrás recibir la mejor atención posible.

Decide **PARTICIPAR ACTIVAMENTE** en las decisiones sobre medicamentos y medidas complementarias. De este modo, contribuyes a gestionar tu AR, evitando las consecuencias negativas de la misma, como daños en articulaciones y órganos



Tú puedes participar activamente en la mejora de tu calidad de vida. Infórmate sobre las diferentes posibilidades para mejorar el dolor, la rigidez matutina y la fatiga.



LillyPlus

Y las numerosas formas de aliviarlo

En la AR, el dolor está provocado por procesos inflamatorios en las articulaciones, especialmente en manos y pies.¹



Puedes tratar activamente el dolor

Ejercicios destinados a favorecer la movilidad articular. *Masajea tus manos, por ejemplo, con semillas calientes de colza (frotar los dedos con las semillas calientes puede mejorar la movilidad). Es bueno para las articulaciones. Consulta también al equipo de profesionales sanitarios que te trata o al fisioterapeuta sobre la solución que mejor se adapte a ti²*

Intenta usar técnicas de relajación o meditación que puedan ayudarte *Pregunta a las asociaciones de pacientes sobre ellas y dónde pueden ayudarte.*



Masajear los dedos con semillas de colza caliente puede mejorar la movilidad.



Ponte en marcha.⁴ *Montar en bicicleta, caminar o nadar son actividades que han demostrado ser buenas en pacientes con artritis reumatoide. Pide a un amigo o familiar que te acompañe; entre dos el deporte es más divertido. Únete a un grupo de personas que salgan a andar o apúntate a un gimnasio para que pueda seguirte un profesional, a fin de satisfacer tus exigencias concretas y entrenar tus capacidades de la forma correcta.*

Apoya la terapia y toma los medicamentos con regularidad. *Aprovecha los programas terapéuticos y de asesoramiento complementarios y comunica a los profesionales sanitarios qué resultados tiene la terapia integral y cómo te sientes. La AR es una enfermedad crónica sistémica, es decir, que afecta a todo el cuerpo.*

Rigidez matutina

Empezar el día sin agobios

Con frecuencia, sientes las articulaciones rígidas e inmóviles, especialmente por las mañanas, aunque puede durar todo el día. Hay algo que puedes hacer para abordar mejor esta situación. Informa al reumatólogo si la rigidez matutina persiste a pesar de que el resto de síntomas estén controlados.



Inicia la mañana con tranquilidad

Por la mañana, tómatelo con calma, si es necesario, levántate un poco antes y, cuando sea posible, deja las citas para última hora de la mañana.

Pide al reumatólogo o al fisioterapeuta (si te lo ha recomendado el reumatólogo) que te enseñen ejercicios adecuados para tus articulaciones, cómo hacerlos y con qué frecuencia. Por cierto, suele resultar más eficaz hacer ejercicio todos los días en sesiones breves, que sesiones más largas dos o tres veces a la semana...

Prueba una terapia de frío o calor², en función de lo que mejor te siente. La terapia térmica es muy fácil de realizar, ya sea con bloques de hielo o con bolsas de agua caliente.

Pregunta a tu médico a qué hora debes tomar los medicamentos, ya que esto también puede repercutir en la rigidez matutina.



Fatiga

Reconoce los límites y supéralos

Dado que la inflamación puede afectar a todo el cuerpo, a menudo aparecen síntomas como la fatiga y el agotamiento.¹



Presta atención a tu cuerpo y a tus fuerzas y descansa lo suficiente

Escucha atentamente a tu cuerpo y aprende a reconocer tus límites. *No te exijas demasiado y disfruta de momentos de descanso y relajación, por ejemplo, concediéndote una pequeña siesta.*

Cuídate *durante los brotes de la enfermedad.*

Conoce qué tipo de ejercicio es más apropiado para ti y con qué frecuencia realizarlo; *andar o un programa de ejercicios suaves pueden ser idóneos.⁴*

Confía en el equipo de profesionales sanitarios que te trata *si te sientes sobrepasado. Una enfermedad crónica puede agotar a nivel emocional y ser la causa de tu fatiga.*

Técnicas de relajación mindfulness *aumentan la concentración y ayudan a reducir el estrés.*

Lleva una alimentación variada y saludable³ *y bebe suficiente agua. En nuestra guía “Consejos para la alimentación”, podrás encontrar información al respecto.*



Evita la nicotina y el alcohol. *Ayudarás al éxito del tratamiento reduciendo el consumo de tabaco, lo que conducirá a una disminución de la actividad de la AR y favorecerá la eficacia del tratamiento.⁵*

Intenta llevar una alimentación saludable y evitar el sobrepeso. *Los profesionales sanitarios o un nutricionista te ayudarán al respecto.*





Puedes influir y no estás solo

-  **Informa a tus familiares y amigos** *de cómo estás y cuándo y cómo necesitas que te ayuden.*
-  **Tal vez una asociación de pacientes** *pueda ayudarte.*
-  **Pregunta a los profesionales sanitarios** *por programas de apoyo al paciente.*



Participa, comparte tu opinión

Informa de forma sincera y abierta sobre cómo te encuentras realmente, para poder adaptar de forma conjunta el tratamiento de la artritis reumatoide.

Tu valoración personal también es importante

Los resultados del tratamiento comunicados por el paciente desempeñan un papel cada vez más importante en la terapia contra la AR. Por ejemplo, se usa un cuestionario específico para preguntar por tu capacidad para llevar a cabo ciertas actividades:

“¿Puede levantar un objeto de 10 kg y llevarlo durante 10 metros?” o “¿Puede estar de pie durante 30 minutos seguidos?”

De este modo, los profesionales sanitarios pueden valorar los beneficios del tratamiento desde el punto de vista del paciente.



INFORMA a tu médico de forma abierta y sincera de cómo te va realmente. Solo con tu ayuda, podrá adaptar tu tratamiento de forma óptima.

Enlaces de interés. Podrás encontrar información adicional en:

Sociedad Española de Reumatología (SER) - <https://www.ser.es>

Fundación Española de Reumatología (FER)
<https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/artritis-reumatoide/>

Conartritis - <http://www.conartritis.org/>

Sociedad Española de Rehabilitación y medicina física (SERMEF) - <http://www.sermef.es/>

Liga Reumatológica Española (LIRE) - <http://www.lire.es/>

Sociedad Española de Nutrición - <http://www.sennutricion.org/>

1. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/pain-management/chronic-pain/understand-chronicpain.php>

2. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/pain-management/tips/warming-techniques-rheumatoidarthritis-pain.php>

3. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-diet/anti-inflammatory/anti-inflammatory-diet.php>

4. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/articles/best-exercises-for-ra-9.php>

5. Joseph RM, Movahedi M, Dixon WG, Symmons DP. Smoking-Related Mortality in Patients With Early Rheumatoid Arthritis: A Retrospective Cohort Study Using the Clinical Practice Research Datalink. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2016; 68(11):1598-1606



LillyPlus