

Tareas domésticas y AR



Las tareas domésticas son una realidad a la cual todos debemos enfrentarnos cada día.

La AR puede dificultar ciertas actividades, pero con algunos consejos podrás realizarlas sin demasiados problemas.

Algunos aspectos a tener en cuenta son:

Levantar y cargar peso.

- *Si transportas una bolsa, es mejor cargarla al hombro, en lugar de llevarla en la mano o la muñeca.*
- *Puedes arrastrar o empujar por la habitación la cesta con la ropa mojada al sacarla de la lavadora, en lugar de levantarla (se reduce la presión en brazos y piernas).*

Realiza las tareas domésticas asegurándote de no cargar las articulaciones.

- *Te resultará más fácil lavar los platos si los dejas en remojo en agua y jabón, ya que la suciedad se ablandará y se irá más rápidamente.*
- *Para lavar superficies, emplea utensilios con mangos alargados, para evitar tener que agacharte y estirarte.*

Un consejo debe prevalecer sobre todos los demás: es preferible evitar las tareas innecesarias.



- *Planchar es una tarea que cansa, tanto por el tiempo que suele requerir como por el peso de la plancha. Coloca la tabla de planchar en una posición baja que te permita planchar sentado (sin que la espalda y las piernas se carguen), y utiliza una plancha ligera, a poder ser, con empuñadura ergonómica, para que el trabajo sea menos costoso para los brazos. En cualquier caso, evita planchar la ropa que no lo requiera. Una sugerencia para facilitarte esta tarea es colgar estirada la ropa recién lavada, ya que tendrá menos arrugas y será más fácil de planchar.*



Tareas domésticas y AR

Mantén una postura correcta y haz pausas entre tareas.

- Evita iniciar varias tareas a la vez. Si estás limpiando una habitación, termina y descansa antes de pasar a la siguiente.
- En caso de que sea necesario agacharse, recuerda hacerlo durante poco tiempo y poniéndote rodilleras.
- Mantén una postura correcta al realizar tareas como pasar el aspirador o quitar el polvo, para reducir la tensión muscular.

- Para las tareas más pesadas, como limpiezas generales, es recomendable ir parando a descansar y repartirlas en varios días.
- Realiza pausas durante las compras si te encuentras fatigado.

Recuerda que comprar a horas en las que hay mucha gente en las tiendas hace que la tarea sea todavía más cansada. Es preferible escoger momentos más tranquilos.



Enlaces de interés:

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/>

Somos pacientes - <http://www.somospacientes.com/>

Personas que - <https://www.personasque.es/artritis>

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

In-patients - <https://www.in-pacient.es/enfermedades/artritis-reumatoide/>