

# Sugerencias para pasar unas vacaciones tranquilas



Independientemente del destino que elijas, ten presente cierta información que te permitirá disfrutar plenamente, y con tranquilidad, de tus vacaciones.

No se recomienda exponerse al sol en las horas centrales del día y, en cualquier caso, es mejor no prolongar la exposición durante más de 20 minutos seguidos, para evitar que el aumento de la temperatura corporal potencie los síntomas de la inflamación.

Se recomienda utilizar cremas solares para proteger la piel, a fin de evitar la aparición de manchas cutáneas, lo que puede verse facilitado por algunos medicamentos para tratar la AR.<sup>1</sup>

Es aconsejable nadar en el mar porque en el agua, ante la ausencia de resistencia, no se siente dolor en las articulaciones.

En caso de realizarse excursiones por la montaña, recuerda alternar períodos de marcha con pausas para descansar.

En los viajes en coche, es importante recordar que hay que realizar paradas para estirar las piernas.



## Recuerda siempre:

- *Informa al reumatólogo del tipo de vacaciones que estás planificando, para recibir sus consejos y sugerencias, también en lo referente a otros medicamentos que pueden resultarte útiles durante las vacaciones (por ejemplo, para tratar la diarrea, la fiebre, etc.).*
- *Lleva contigo las recetas médicas, o guarda alguna copia en casa de un familiar o amigo que pueda enviártelas, para poder presentarlas donde estés de vacaciones en caso de necesidad.*
- *No olvides meter en la maleta paquetes o geles de hielo para aplicar en las articulaciones si aumenta el dolor.*
- *Lleva el medicamento en el equipaje de mano si viajas en avión, para no interrumpir el tratamiento si se produjese algún retraso en la entrega del equipaje facturado.*



- *Infórmate previamente del procedimiento de transporte de un medicamento que deba conservarse a una determinada temperatura. Equípate con una bolsa térmica para el trayecto hasta el aeropuerto o la estación y pregunta si en el avión o tren es posible utilizar la nevera.*
- *Mete las posibles jeringas o agujas en una bolsa transparente que deberás mostrar en el control del aeropuerto.*<sup>2</sup>
- *El médico o reumatólogo deberá expedir un certificado sobre el tratamiento y la patología. Si viajas al extranjero resulta útil redactarlo en inglés, para evitar demoras en los controles aeroportuarios.*<sup>2</sup>

## Bibliografía:

1. Kumar P, Banik S. Pharmacotherapy options in rheumatoid arthritis. Clin Med Insights Arthritis Musculoskelet Disord. 2013; 6:35-43.
2. <http://www.aena.es/es/pasajeros/medicamentos.html>



## 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/>