CONSEJOS VIDA SANA

SUEÑO Y ARTRITIS PSORIÁSICA

Si tienes problemas de sueño a causa de los síntomas de la enfermedad, piensa que no eres el único. Hay muchos pacientes con artritis psoriásica que pasan noches en vela. El insomnio se debe al dolor y a las molestias, pero también a la ansiedad, a las preocupaciones y, en algunos casos, al efecto de los fármacos empleados para el tratamiento.

Es frecuente que las personas con artritis psoriásica sufran trastornos del sueño.

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO PARA LOS PACIENTES CON ARTRITIS PSORIÁSICA

- No solo los síntomas de la enfermedad pueden afectar al sueño, sino que también **el sueño puede influir en los síntomas.** Los trastornos del sueño pueden empeorar los síntomas, por lo que **dormir bien es importante para la salud.**
- La **National Sleep Foundation** indica que **más de 47 millones de adultos** presentan **riesgo de accidentes** y de **sufrir problemas de salud** o de **conducta** porque **no cubren las necesidades mínimas de sueño** imprescindibles para mantener el estado de vigilia durante el día.
- No dormir también puede influir en la **capacidad del organismo para recuperarse.** Cuando duermes, el cuerpo repara minúsculos daños musculares. Sin embargo, si no duermes lo suficiente, el organismo podría no ser capaz de realizar dichas reparaciones.
- **¿Cuánto necesitas dormir?** De media, la mayoría de los adultos necesita entre **7 y 8 horas** cada noche.

¿CÓMO PUEDEN AFECTAR LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO A UN PACIENTE CON ARTRITIS PSORIÁSICA?

- Pueden aumentar los niveles de estrés, provocando la agudización de los síntomas.
- Pueden afectar al estado de ánimo y podrían provocar una depresión.
- Pueden aumentar la sensibilidad al dolor y el propio dolor, dificultando el desarrollo de las actividades cotidianas.

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

Lo que comes influye en tu descanso:

- Evita la cafeína.
- No bebas alcohol.
- Evita las comidas abundantes poco antes de acostarte.

Practica hábitos saludables:

- Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.
- Relájate antes de acostarte realizando actividades relajantes, como leer un libro o escuchar música tranquila.
- Evita ver la TV, hablar por teléfono o estar en el ordenador 30 minutos antes de acostarte.
- Date una ducha o baño caliente antes de acostarte.
- Evita dormir durante el día.

Organiza tu dormitorio creando un ambiente ideal para el descanso:

- Mantén la habitación en silencio, oscura y cómoda.
- Mantén una temperatura agradable.

Practica ejercicio físico para mejorar el sueño:

- Realizar ejercicio físico durante el día puede mejorar el sueño durante la noche.
- Intenta dedicar 30 minutos a actividades físicas casi todos los días de la semana.
- Evita realizar actividades físicas antes de acostarte, porque el ejercicio físico puede favorecer el estado de vigilia.

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/

PP-IX-ES-1185