

Vivir con artritis reumatoide

Confianza plena en el futuro



Es posible mantener una buena calidad de vida con artritis reumatoide¹

Una enfermedad crónica como la artritis reumatoide (AR) puede suponer un antes y un después en la vida

Sin embargo, una vez confirmado el diagnóstico, determinados tratamientos te ayudarán a pensar en el futuro con confianza: los nuevos tratamientos para la artritis reumatoide actúan exactamente sobre los puntos del sistema inmunitario afectados en esta enfermedad y pueden reducir su actividad.

Muchas personas con AR llevan hoy en día una vida en gran medida sin limitaciones: tienen hijos, trabajan, se dedican a sus aficiones y viajan.

Tienes el futuro en tus manos. Infórmate sobre la AR y las diversas opciones de tratamiento y contribuye a las decisiones terapéuticas.

Para que puedas explicar a tu familia y tus amigos más íntimos el significado de tu enfermedad y el modo en que puedes

CONTRIBUIR al éxito del tratamiento, la Sociedad Española de Reumatología ha desarrollado un documento titulado “Aprendiendo a convivir con la artritis reumatoide”.



Información, responsabilidad y confianza. Pregúntale a los profesionales sanitarios si ofrecen programas de formación para pacientes. Los pacientes informados son importantes colaboradores del médico, pues los conocimientos sobre la enfermedad y su tratamiento estimulan la propia responsabilidad, la colaboración y el éxito del tratamiento.

Un gran equipo- El equipo de profesionales sanitarios y tú trabajáis codo con codo



Confía en los profesionales sanitarios:

estando bien informado y con una actitud abierta, colaborarás mejor con los profesionales sanitarios y facilitarás el tratamiento. Expresa cómo te sientes, para poder optimizar la terapia, si fuera necesario. De este modo, podrás participar activamente en la mejora de la AR.

Juntos es más fácil: puedes intercambiar experiencias con las personas en tu misma situación

Muchas personas con AR se han organizado para enfrentarse a la enfermedad de forma activa, darse ánimos a sí mismos y a otros pacientes y ayudar con ejemplos, experiencia y comprensión. Si te gusta intercambiar ideas con personas en tu misma situación, la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis) puede ser una gran opción.



Infórmate en el lugar correcto



Solicita información sobre las diferentes posibilidades existentes para que puedas seguir ejerciendo tu profesión en el futuro. Hay ayudas disponibles tanto a nivel organizativo como financiero. No dudes en aprovechar las diferentes fuentes de información.

Te pueden informar:

- Los profesionales sanitarios.
- El comité de empresa o el empresario.
- El Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- Las instituciones competentes en materia de rehabilitación y las oficinas de integración.

Mantén un estilo de vida saludable²

La alimentación sana no solo es buena para el paladar. Influye en la vida diaria, el bienestar y el rendimiento. Una actividad física regular, que combine un programa de resistencia y de fuerza, contribuye al bienestar, garantiza un sueño relajante y reduce el estrés.

Las técnicas de relajación como la meditación son útiles para manejar el estrés, el dolor y la ansiedad. Busca personas afines, asesoramiento profesional o ayuda psicológica.



Pregunta a los profesionales sanitarios sobre las opciones disponibles cerca de tu zona de residencia para ayudarte a llevar una alimentación más sana, realizar ejercicio, gestionar mejor el estrés o reducir el consumo de tabaco.



Confía en los profesionales sanitarios. Hazles saber cuándo necesitas ayuda y cuándo quieres actuar de forma independiente y autónoma. Aporta todos los detalles posibles. Informa a las personas de tu alrededor sobre tus emociones y necesidades, a menudo tienen dudas sobre si ayudan demasiado o no.



Participa activamente en tu futuro con AR para llevar una vida independiente y autónoma.

Bibliografía:

1. https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/02/Informacion_pacientes_AR_DEF.pdf
2. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-diet/>



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/>

Servicio de información y orientación de Conartritis

<http://www.conartritis.org/actualidad/ca-programas/servicio-de-informacion-y-orientacion-socio-laboral/>

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

Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) - <https://www.sepe.es/>

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

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

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

Pacientes SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria)

<https://www.pacientessemergen.es/>