

# Comience a Vivir Bien con la Artritis



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE

## **La artritis en números**

Si usted tiene artritis no está solo/a. Casi 70 millones de Americanos tienen artritis, y en Idaho, el 36.4% de adultos tienen una o más de las 120 enfermedades y condiciones que afectan las articulaciones, los tejidos a sus alrededores y/o los tejidos conectivos. Es la causa #1 de discapacidad en el lugar de trabajo. A pesar de que el riesgo de la artritis aumenta con la edad, no es una enfermedad que sólo la sufren las personas mayores. Casi 3 de cada 5 personas son menores de 65 años. Los niños también pueden sufrir de la artritis.

## **Maneras en que puede comenzar a vivir mejor con la artritis ahora**

En estas páginas encontrará ideas simples con las que usted puede tratar de ayudarse no sólo para vivir con la artritis, sino que también para vivir mejor. Encontrará consejos rápidos para aliviar el dolor, maneras más fáciles para hacer las cosas que disfruta y otras ideas que le pueden ayudar a largo plazo. Escoja una o varias. Una vez que comience a manejar su artritis, encontrará que mientras más puede hacer, se le hace más fácil y mientras más fácil sea, podrá hacer más para comenzar a vivir bien con la artritis.

# Haga su primera movida

## EL EJERCICIO

¿Quiere saber una manera de aliviar el dolor de la artritis? Ponga un pie enfrente del otro y repita. Camine. Es una manera excelente de comenzar.

Si el tiempo no está bueno o está muy caluroso, camine en un centro comercial bajo techo. Algunos hasta tienen clubes para caminar.

Su rutina de ejercicio debe incluir ejercicios de estiramiento y de movimiento, ejercicios para fortalecer los músculos y para aumentar su frecuencia respiratoria y cardíaca. Un terapeuta físico le puede ayudar a crear un programa que sea seguro y efectivo para usted.

Camine en agua. Corra en agua. Baile en agua. El agua le apoya y permite hacer más sin mucho esfuerzo, reduciendo el desgaste en las articulaciones. Hable con el YMCA o su gimnasio local y dé el salto para mejorar su salud.

Hacer ejercicios no debe de ser trabajo. Haga ejercicios que usted disfruta. Intente bailar música country y baile de salón, haga yoga o tai chi. Invite a un amigo/una amiga y pueden compartir los beneficios de ponerse en forma.

La Fundación para la Artritis ha desarrollado clases de ejercicios para personas con artritis ya sea en el agua o en la tierra. Visite su sitio Web para ver si hay clases en su área.

# ¿Qué puede perder?

## MANEJO DEL PESO/ COMIENDO SANAMENTE

Cuánto peso extra está poniendo en sus rodillas, caderas, pies y espalda? Darle una ayuda a sus articulaciones perdiendo un poco de peso es una maravilla para aliviar el dolor. Usted también encontrará de que le da más energía para comenzar a vivir bien con la artritis.

¡Mamá tenía razón! Hay que comer más verduras y frutas. Algunas tal vez ayuden a reducir la hinchazón y el dolor. En el Internet usted puede visitar [www.5aday.gov](http://www.5aday.gov), [www.5aday.com](http://www.5aday.com) o [www.aboutproduce.com](http://www.aboutproduce.com) para obtener información y recetas.

Mire cuánto come, no sólo qué come. Comience con comer un cuarto menos de lo que usualmente come.

Dele la oportunidad a una dieta de tener éxito. Si comienza a sentir los beneficios de una dieta, estará más inclinado en continuarla.

Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el pescado tal vez ayuden algunos tipos de artritis. Un estudio mostró que las personas con artritis reumatoide que comieron cerca de 4 onzas de pescado al día tenían menos rigidez en la mañana, menos hinchazón en las articulaciones y menos dolor después de 6 meses.

Coma más fruta cítrica. Los niveles dietéticos altos de la vitamina C están asociados con una disminución en el riesgo de sufrir de osteoartritis, así que asegúrese de comer alimentos ricos en vitamina C.

# Doctor, doctor, deme la noticia

## MÉDICO

“Usted tiene artritis” no es un diagnóstico. Existen más de 100 formas diferentes de artritis, cada una de las cuales tiene diferentes tratamientos. Obtener el diagnóstico correcto significa obtener el tratamiento correcto.

Asegúrese de saber en dónde le duele, cuándo le duele y cómo le duele. Si siente más dolor después de ciertas actividades, es importante que usted y el doctor sepan.

Cuando visite a su doctor, lleve una lista de todas las medicinas y suplementos nutricionales que está tomando. El saber qué está tomando puede prevenir efectos secundarios y otros problemas.

Tómese las medicinas correctas al correcto tiempo todo el tiempo. Algunas veces se llevan semanas, y aún meses, para sentir los beneficios completos.

No cambie su dosis sin hablar primero con su doctor. Si sus medicinas no parecen estar trabajando, no aumente la dosis por cuenta propia.

¡Hable con el doctor! Existen bastantes drogas nuevas para la artritis reumatoide, osteoartritis y enfermedades relacionadas a la artritis. Si no está contento con los resultados de lo que está tomando ahorita, pregunte si una de las drogas más nuevas sea la correcta para usted.

La cirugía. Es una palabra que espanta pero la cirugía tal vez sea lo mejor para las articulaciones dañadas y para aliviar el dolor.

# Consejos sin dolor para ayudarle a sentirse mejor

## EL MANEJO DEL DOLOR

La artritis duele. Y cuando duele más, trate de escuchar su música favorita. Esto puede aliviar el estrés y tal vez le ayude a olvidar el dolor. Por lo menos por un rato.

Algunas medicinas para el dolor que puede comprar sin receta le pueden ayudar. Pero algunas personas necesitan medicina con receta para controlar el dolor y evitar problemas estomacales. Hable con su doctor para encontrar qué es lo que trabaja mejor para usted.

Las cremas o pomadas con capsaicina le pueden ayudar a aliviar el dolor temporalmente en algunos tipos de artritis.

Un baño antes de acostarse puede aliviar la tensión muscular, descansar las articulaciones dolorosas y ayudarle a que duerma bien.

Cuando las articulaciones están calientes e inflamadas, poner algo frío, como una bolsa de chícharos congelada, puede disminuir el dolor y la hinchazón.

Zapatos en la forma de un pedazo de pizza tal vez se vean deliciosos, pero no le van a ayudar con el dolor ni con su disposición. Compre zapatos cómodos que no le aprieten sus pies ni su estilo.

¿Qué sobre terapias alternativas? No existen curas milagrosas para la artritis. Algunas cosas trabajan para algunas personas algunas veces. Tenga cuidado de cualquier producto que dice que tienen una cura o que garantizan que trabajan.

# Pequeños cambios y grandes beneficios

## MODIFICANDO LAS ACTIVIDADES Y LOS APARATOS DE AYUDA

Una manera de limitar el dolor de la artritis es evitar las cosas que crean más dolor, como el levantar objetos pesados. Use una carretilla o cargador con ruedas o levante con los músculos y articulaciones mayores.

¿Quiere manejar mejor su artritis? Use agarradores extra grandes en sus utensilios de cocina. Reemplace las manijas redondas de las puertas, con unas estilo palanca. Use abrelatas, artículos de limpieza con mangos largos y otros artículos de ayuda para aliviar la tensión en sus articulaciones.

Arregle su casa para hacer que los quehaceres domésticos sean más fáciles y menos dolorosos. Ponga las cosas que usted usa a menudo a niveles que le ayuden a no tener que alcanzar muy alto ni doblar demasiado.

Ponga una almohada en su regazo cuando lea para apoyar el libro y sus manos.

Hable con su doctor para ver si puede obtener un permiso para estacionarse en los espacios para discapacitados y use esos espacios en los días que necesita caminar menos. No se preocupe sobre el qué dirán porque usted no “parece” que está discapacitada. Haga lo que tenga que hacer para cuidarse.

Un terapeuta ocupacional puede identificar las cosas que está haciendo en la casa o en el trabajo que pueden empeorar su dolor. Él o ella le puede ayudar a encontrar maneras más fáciles de hacer las cosas que quiere y tiene que hacer en su vida diaria.

# Controlando su dolor y su vida

## ACTITUD Y APOYO

Cambie su manera de pensar sobre la artritis. Su mente juega un papel muy importante sobre cómo se siente. Viva su vida alrededor de su bienestar en lugar del dolor; se sentirá mejor.

Obteniendo sabiduría y educándose sobre su enfermedad crónica en particular le puede ayudar a controlar su miedo de lo desconocido. Mientras más sabe, más puede hacer al respecto.

La artritis no es una enfermedad social, así que manténgase viendo a otra gente. Es más importante que nunca mantener relaciones con amigos y familia.

A pesar de que la artritis puede cambiar su vida, vale la pena vivir la vida bien. Haga las cosas que le traen alegría, aún si tiene que cambiar la manera en que las hace, y vivirá una vida llena de gozo.

Anime a sus seres queridos a que aprendan sobre la artritis. El apoyo y comprensión de ellos harán que el vivir con la artritis sea más fácil.

Dé y reciba abrazos. El contacto es poderoso, ya sea que venga de otro ser humano o de una mascota.

Ríase. Le hace sentir bien de pies a cabeza.

# En sintonía con la artritis

## ESCUCHE SU CUERPO

Si está cansado o tenso, encuentre maneras de relajarse. Trate de respirar profundo: siéntese cómodamente y respire profundo y lentamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Si lo que está haciendo le causa dolor, resuelva el problema. Escriba exactamente qué está haciendo que le está causando dolor y luego anote las maneras en que puede hacer las cosas de diferente manera para aliviar el dolor. Trate algunas de las ideas y encuentre lo que trabaja mejor para usted.

Si su trabajo le hace que pase bastante tiempo sentado o parado en una posición, tome descansos frecuentes para estirar sus articulaciones duras.

Si el dolor cambia y se hace más fuerte, o si comienza a doler en donde no le dolía antes, dígale al doctor.

Tómese su tiempo. Separe las tareas diarias, incluyendo el ejercicio y las actividades de tiempo libre, en cantidades manejables y tome descansos cuando sea necesario.

Con la artritis algunos días son peores que otros. Usted tal vez necesite más descansos en esos días.

Si usted tiene un mantra, frase o rezo preferido para calmarse, encontrar tiempo callado cada día para meditar puede hacer maravillas para su energía y actitud.

# **Existen muchos lugares en donde puede encontrar información sobre cómo vivir bien con la artritis. Aquí tenemos algunas ideas:**

## **The Arthritis Foundation (La Fundación para la Artritis)**

1-800-444-4993 (en Utah y Idaho)

1-800-283-7800 (Oficina nacional)

[www.arthritis.org/espanol](http://www.arthritis.org/espanol)

## **Instituto Nacional de la Artritis y de Enfermedades**

### **Musculoesqueléticas y de la Piel**

**(National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Disease)**

[www.nih.gov/niams](http://www.nih.gov/niams)

## **La Asociación Colombiana de Reumatología**

<http://www.asoreuma.org/>

## **Programas de Asistencia Para Pacientes**

<http://espanol.helpingpatients.org/index.cfm>

## **Family Doctor.org**

<http://familydoctor.org/spanish.xml>

Si disfruta pasar tiempo en el Internet, estas son unas palabras clave que tal vez le den más consejos sobre cómo comenzar a vivir bien con la artritis:

La artritis y la jardinería

La artritis y el ejercicio

La artritis y la terapia física

La artritis y la terapia ocupacional

La artritis y la maquinaria de adaptación







Los costos asociados con esta publicación están posibles por medio del Programa de la Subvención para la Artritis #U58/CCU022801-01 del CDC. Costo por unidad \$.69.

Foto de la portada: Modelos usados sólo para representación.