

# VIVIENDO CON ARTRITIS

## TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)

La artritis afecta a muchas personas de muchas maneras diferentes. Sin importar como le afecta a usted, hay maneras para hacer que vivir con artritis sea más fácil y así podrá seguir disfrutando de las actividades que hace todos los días.

Vivir un estilo de vida saludable puede ayudarle a reducir su dolor y retrasar la progresión del daño. Alcance y mantenga un peso saludable. Tener sobre peso aumenta la presión en todas sus articulaciones haciendo dolorosas incluso las tareas más simples.

Elija alimentos nutritivos para darle a su combustible y energía a su cuerpo. Algunos alimentos ricos en nutrientes también son anti inflamatorios, lo que puede reducir la cantidad de líquido alrededor de sus articulaciones. Hable con su médico para saber si agregar ciertas vitaminas y suplementos a su dieta puede también ayudar a su artritis.

Manténgase activo. Incrementar la fuerza muscular con ejercicios de resistencia e incrementar el equilibrio con ejercicios de flexibilidad puede ayudarle a mantener o mejorar la función de sus articulaciones. Músculos fuertes proporcionan apoyo a su articulación previniendo el daño y reduciendo el dolor.

Descanse y relájese lo suficiente. Su cuerpo necesita tiempo para sanar y repararse a sí mismo.

Cualquier tratamiento o combinación de tratamientos que sea mejor para usted, comprométase con su plan. Puede tomarle algo de trabajo y puede que necesite hacer pequeños cambios a su rutina regular, pero seguir su plan de tratamiento es la mejor manera de reducir la inflamación, mantener la función de las articulaciones y reducir el dolor.

Reúnase con su médico regularmente para ver si su plan de tratamiento está funcionando. Si encuentra que su dolor incrementa o la función de su articulación disminuye, puede que necesite cambiar una parte de su plan de tratamiento. Trabaje junto con su médico para encontrar las mejores opciones de tratamiento para usted.

Como parte de su plan de tratamiento, su médico puede recomendarle la terapia ocupacional para ayudarle a encontrar maneras de continuar haciendo sus tareas diarias con menos dolor. Pregúntele a su terapeuta ocupacional sobre dispositivos que le pueden ayudar cuando está haciendo las tareas diarias.

*(Continúa en la siguiente página)*

## VIVIENDO CON ARTRITIS

### TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)

---

Por ejemplo: un calzador de medias le puede ayudar a ponerse sus medias, una tarea diaria en la que usted talves no piensa mucho hasta que se vuelve dolorosa. Pasamanos en la bañera y en la ducha pueden ayudarle a entrar y salir de ahí sin hacer mucha presión en sus articulaciones. Y extensores de alcance pueden ayudarle a alcanzar las latas de sopa en un estante alto de su alacena sin tener que estirar sus articulaciones.

Pregúntele a su médico o terapeuta ocupacional sobre más consejos para hacer más fácil su vida diaria.

*“No tuve que dejar ninguna de las actividades normales. Salgo a caminar: solo pongo un pie delante del otro y estoy bien.”*

*“Es muy importante, para mi estar siempre activa, mantener mi cuerpo en buena forma para poder disfrutar de mis nietos.”*