

# Tratando La Artritis Reumatoide

Artritis reumatoide, o AR, es una enfermedad grave.

La cobertura de tus articulaciones se inflama.

La inflamación por tiempo prolongado puede provocar daño articular, dolor crónico y pérdida de la función.

No hay cura para AR. Pero un diagnóstico y tratamiento a tiempo pueden controlar los síntomas y reducir el daño.

Las medicinas son el tratamiento principal para la AR.

Pueden mejorar los síntomas y prevenir que empeore la enfermedad.

Las medicinas recetadas pueden incluir...Fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad o FARMES, Inmunosupresores, Y Modificadores de la Respuesta Biológica.

Asegúrate de tomar todos tus medicamentos de la manera recetada. De otra manera, no van a ser tan eficaces.

Y no dejes de tomar medicinas, agregar medicinas o suplementos sin antes consultar con tu profesional médico.

*"El plan de tratamiento actual que estoy haciendo es tomar medicamento una vez a la semana y después, cada cinco semanas voy a una infusión para medicamento."*

Haz ejercicio regularmente. Ponte en buena forma física para tener más energía, lo logras con ejercicio aeróbico como caminar, andar en bicicleta y nadar.

Los ejercicios mejoran el movimiento de las articulaciones y aumentan la fortaleza muscular.

Siempre debes de consultar con tu profesional médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio.

Un fisioterapeuta puede formular un plan de ejercicio que sea bueno para tus necesidades individuales.

Pregunta cómo la aplicación de frío y calor pueden ayudar a que tu rutina de ejercicio sea más cómoda.

Elije alimentos sanos. Ninguna dieta puede curar la RA, pero comiendo alimentos sanos ayudará con tu salud en general.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Tratando La Artritis Reumatoide

Baja de peso si es necesario. Si tienes sobrepeso, bajando de peso ayudas a disminuir el estrés en las articulaciones. Habla con tu profesional médico si necesitas ayuda para perder peso.

Debes hacer citas regulares con tus profesionales médicos.

Debes decirles si tienes efectos secundarios de tus medicinas, o si empeoran tus síntomas en las articulaciones.

Consulta a tu profesional médico sobre la salud ósea. Las personas que tienen AR corren riesgo de tener osteoporosis, que es cuando los huesos se hacen débiles y frágiles. Pregunta sobre la prueba de detección de la osteoporosis.

También debes hablar con tu equipo médico si te sientes deprimido o ansioso debido a la AR. Juntos pueden formular un plan de tratamiento adecuado para ti.

*"La comunicación con los doctores es muy importante. Tienes que ser honesto y abierto. Tienes que ser transparente."*

Creando y siguiendo tu plan de tratamiento ayudará a limitar el efecto de la AR en tu vida diaria.

*"Y sabes, no está bien que decidas sufrir. Todo lo que yo sufrí con eso. Estoy muy agradecido de haber tomado el camino que escogí para obtener la ayuda que necesitaba y asegurar que puedo vivir una vida normal."*