

**Vivir con artritis reumatoidea (AR)****Descripción general**

Si le han diagnosticado artritis reumatoidea, es posible que esté enfrentando algunos desafíos nuevos. Pero usted puede vivir una vida plena con AR. Puede hacer muchas de las cosas que usted disfruta. Solo tiene que tomar ciertas medidas para manejar adecuadamente su afección.

Tratamiento médico

En primer lugar, siga todos los consejos de su médico. Acuda a todas sus citas y tome sus medicamentos según se le indica. Hágale saber si su plan de atención no está funcionando.

Dieta

Es posible que una dieta saludable, rica en granos enteros, frutas frescas y verduras pueda ayudarle. Si ciertos alimentos o bebidas empeoran sus síntomas, será conveniente que los evite. Pero no debe eliminar muchas comidas o grupos completos de alimentos, sin consultar primero con su médico.

Ejercicio

Es importante mantener un peso saludable y hacer ejercicios en forma regular. Será conveniente que realice actividades de bajo impacto, tales como los ejercicios aeróbicos acuáticos o caminar. Esto no debería ser doloroso y usted debe detener cualquier actividad que le cause dolor. Después del ejercicio, usted puede utilizar una almohadilla térmica o tomar un baño tibio para aliviar las articulaciones rígidas y los músculos cansados. Una bolsa de hielo puede ayudar a reducir la inflamación. Y si se excede con el ejercicio, asegúrese de darse el suficiente tiempo para descansar y recuperarse.

Mantenga su bienestar emocional

Cuide su bienestar emocional, también. Un diagnóstico de AR puede causar miedo y ansiedad. Eso puede desencadenar la depresión. Comuníquese con otras personas, especialmente con amigos y seres queridos que entienden su situación. Encuentre un grupo local de apoyo. Si aun así tiene problemas, hable con un terapeuta profesional.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted puede aprender a manejar su AR en forma exitosa.