

10 consejos para controlar la artrosis



- 1 Evita sobrecargar las articulaciones afectadas.**
No realices movimientos repetitivos y al caminar, usa bastón y evita los terrenos irregulares; no levantes mucho peso y usa carrito para hacer la compra.
- 2 Cuida tu postura.**
Evita sentarte en sillones o sofás hundidos y usa asientos o sillas con el respaldo recto: no estés mucho tiempo de pie y duerme en un colchón lo suficientemente duro.
- 3 Deja los tacones en el armario.**
Si sufres artrosis lumbar, de caderas o rodillas, no uses tacones altos; mejor zapato plano o con un ligero tacón, de suela gruesa.
- 4 Mantén a raya el sobrepeso.**
La obesidad es uno de los principales factores de riesgo de la artrosis, por lo que debes evitarla. Para perder peso o mantenerte, come variado y equilibrado, sin abusar de grasas y azúcares e ingiere abundantes frutas y verduras, para asegurarte un buen aporte de vitaminas y fibra.
- 5 Alimentos 'amigos'.**
Es beneficioso el brócoli, el jengibre, que posee efectos antiinflamatorios, al igual que el salmón y el aceite de oliva y el de soja, ricos en Omega 3. También toma cítricos, ricos en vitamina C, que ayuda al desarrollo de los cartílagos, y frutos secos, ricos en selenio, vitamina E y ácidos grasos.
- 6 Practica actividad física de manera regular.**
Caminar, la bicicleta estática o nadar son actividades que ayudan a controlar el peso, proteger las articulaciones y mitigar los síntomas.
- 7 Realiza ejercicios específicos para cada articulación.**
Pide a tu médico o reumatólogo un programa personalizado de ejercicios, adaptados a tu tipo de artrosis y síntomas. Dedicar todos los días unos minutos a realizarlos.
- 8 Cuando te duela mucho, reposa.**
En los momentos de dolor más intenso, el reposo relativo es beneficioso, así como introducir pausas a lo largo de la jornada.
- 9 Aplicate frío y/o calor.**
Una manta eléctrica o una bolsa de agua caliente pueden ayudarte a mitigar el dolor y relajar la musculatura. Si se produce un brote inflamatorio, te aliviará colocar sobre la articulación hielo o paños fríos.
- 10 Consulta a tu farmacéutico.**
Acude a tu farmacia para conocer soluciones de movilidad para ayudarte (muñequeras, rodilleras, tobilleras..) o incluso complementos alimenticios con ingredientes como el magnesio o el colágeno para reforzar tus articulaciones.