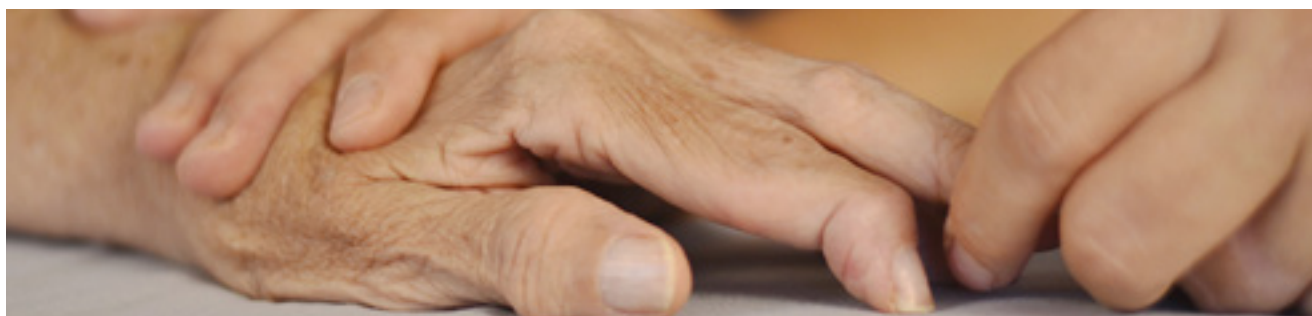


## 10 consejos para controlar la artritis reumatoide



- 1 Descansa bien.**

Duerme entre ocho y diez horas cada noche y, en los periodos en que tus articulaciones estén más inflamadas, dedica un rato a descansar a media mañana y por la tarde. Mantén horarios regulares.
- 2 Comienza el día con una ducha o baño caliente.**

Disminuirá la rigidez en las articulaciones que puedes sentir al despertarte por la mañana.
- 3 Moviliza tus articulaciones al menos una vez al día.**

Durante los periodos de mayor inflamación, realiza ejercicios para mantener el rango de movimiento de la articulación, así como ejercicios isométricos (evitando mover la articulación inflamada), pero contrayendo los músculos que la rodean.
- 4 Reposa cuando sea necesario.**

Lo mejor es que mantengas el equilibrio entre ejercicio y descanso, especialmente, cuando tus articulaciones estén inflamadas.
- 5 Cuida tu postura.**

Si tu trabajo te obliga a permanecer sentado durante largos periodos de tiempo, mantén la espalda recta y apoyada contra el respaldo, y los antebrazos en los reposabrazos. Tómate una pausa de cinco minutos cada hora para caminar y estirar los músculos.
- 6 Elige bien tu calzado.**

La punta debe ser ancha y el empeine alto, con el fin de evitar el roce con las articulaciones, sobre todo si están deformadas. Asegúrate también de que tu calzado te sujeta bien el talón y de que, aunque firme, sea elástico.
- 7 Practica ejercicio físico de manera regular.**

Elige actividades aeróbicas de intensidad e impacto bajos para las articulaciones, como caminar, nadar o montar en bicicleta estática. Practícalos tres días a la semana durante treinta minutos, sin llegar a cansarte.
- 8 Evita los esfuerzos físicos intensos.**

También, las actividades que te obliguen a estar de pie mucho tiempo, en la misma posición sin moverte o realizar movimientos repetitivos con las articulaciones afectadas. Cuando realices tareas domésticas (abrir botes, limpiar cristales...), ayúdate con utensilios.
- 9 Mejor, sin estrés, tabaco ni alcohol.**

Recuerda que el estrés y el tabaquismo son factores de riesgo de la artritis reumatoide. Controla también el alcohol que tomas y sigue una dieta equilibrada y variada.
- 10 Infórmate sobre tu enfermedad.**

Es importante que participes de forma activa en la toma de decisiones para que el tratamiento se adapte a tu evolución y necesidades, haciendo más llevadera la convivencia con esta patología.