

10 consejos para controlar la espondilitis anquilosante



- 1 Chequea periódicamente tu salud general.**
Las personas con espondilitis corren mayor riesgo de sufrir problemas cardiovasculares, por lo que debes chequear periódicamente tu tensión arterial, colesterol, azúcar en sangre y grasa abdominal.
- 2 Controla tu peso y tu alimentación.**
Mantener un peso saludable te ayudará a aliviar la presión sobre las articulaciones, lo que contribuirá a mitigar el dolor y la inflamación.
- 3 Haz deporte.**
Realizar ejercicio físico te ayudará a fortalecer los músculos, huesos y ligamentos, a mejorar tu capacidad pulmonar y prevenir problemas cardiovasculares. Junto a ejercicios de fisioterapia, es recomendable los deportes aeróbicos y de fortalecimiento general, como la natación. Evita los de contacto y los que obligan a mantener la espalda flexionada, como el golf.
- 4 Cuida tu higiene bucal.**
Cepilla con regularidad tus dientes y encías, sobre todo antes de irte a dormir y después de comer, ya que sufrir inflamación en esta zona aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades inflamatorias como la espondilitis.
- 5 Deja de fumar.**
Diversos estudios confirman que el tabaco favorece el avance de la espondilitis, por lo que es crucial que, si la sufres, abandones este hábito.
- 6 Mantén una postura correcta en todo momento.**
Tanto al dormir, sentarte caminar o al estar de pie. Por la noche, es conveniente dormir boca arriba y con las piernas estiradas, así como usar un colchón duro y una almohada baja. Al caminar o sentarte, mantén la espalda y la cabeza rectas y los hombros, hacia atrás.
- 7 Cuidate también en el trabajo.**
Si trabajas con ordenador, sitúa el monitor a la altura de los ojos y mantén una postura correcta sobre la silla. Evita levantar objetos pesados y las situaciones en que tengas que mantener la espalda flexionada, así como los movimientos repetitivos o que fuercen la columna.
- 8 Hazte la vida más fácil con objetos de autoayuda.**
Si tu movilidad ya está limitada, puedes recurrir a artículos de autoayuda en tu día a día, como calzadores largos para ponerte los zapatos.
- 9 No dejes de salir y relacionarte.**
A pesar del diagnóstico, no te dejes abatir por la tristeza o la desesperanza. Disfruta con tu entorno de momentos de ocio dentro de tus posibilidades y mejorará tu estado de ánimo.
- 10 Busca a personas que padezcan el mismo problema.**
Además de compartir tus preocupaciones con amigos y familiares, puede ser muy positivo que te pongas en contacto con asociaciones de pacientes con espondilitis anquilosante.