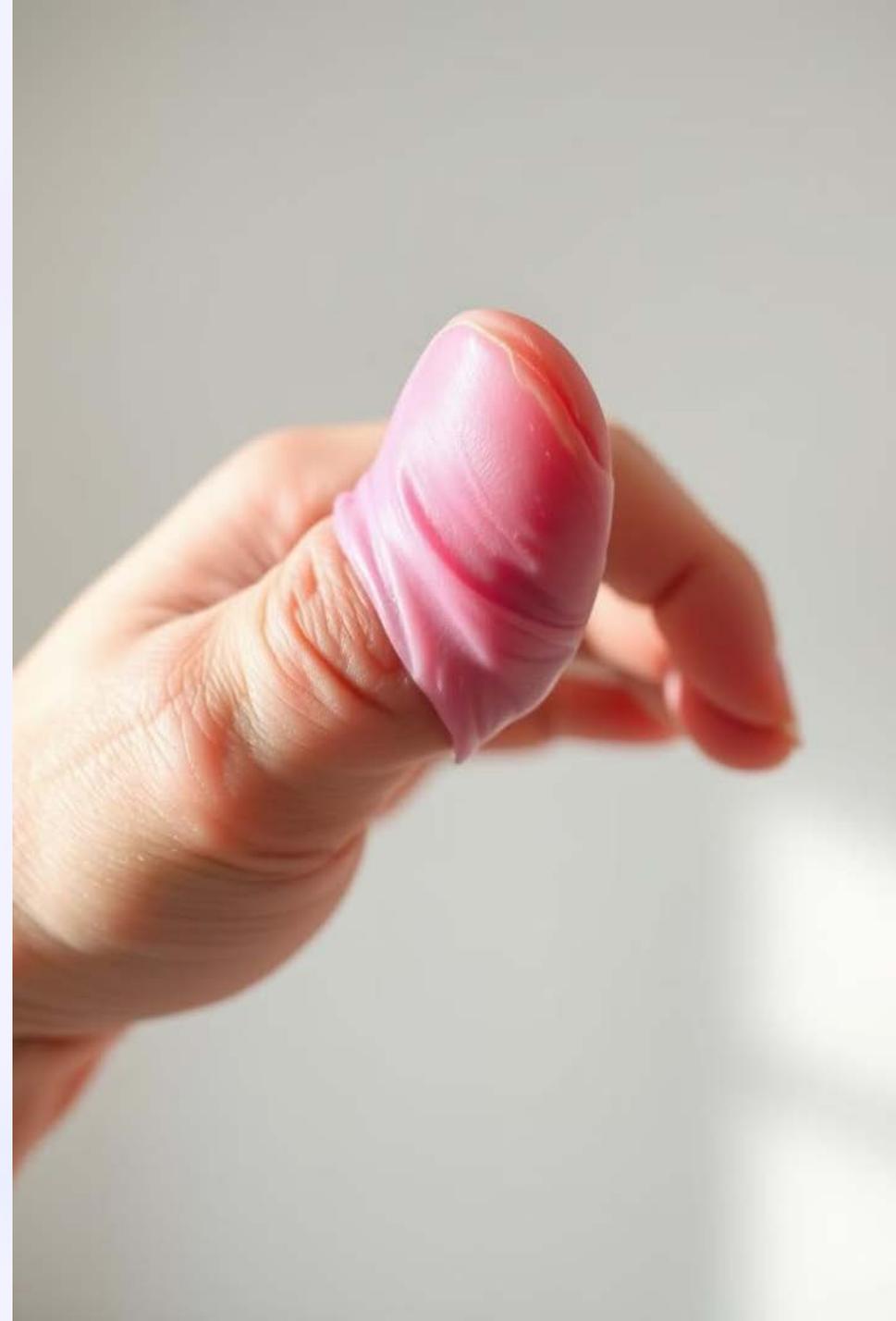


Introducción a las enfermedades reumáticas

Las enfermedades reumáticas son un grupo diverso de afecciones que afectan las articulaciones, músculos, huesos y tejidos conectivos.

El dolor, la inflamación y la rigidez son síntomas comunes.



- Mantenerse informado acerca de la enfermedad para tomar decisiones consensuadas junto a su medico





Adherencia al tratamiento médico

Seguir el plan de tratamiento establecido por el médico es crucial para controlar los síntomas y prevenir complicaciones. Asistir a todas las citas médicas y tomar los medicamentos según las indicaciones es fundamental.

Diagnóstico y Evaluación

Un médico especialista, como un reumatólogo, realiza una evaluación completa para determinar el diagnóstico y el plan de tratamiento más adecuado.

1

Terapia Física y Rehabilitación

Un fisioterapeuta puede enseñar ejercicios y técnicas para mejorar la movilidad, la fuerza y la flexibilidad, y reducir el dolor.

2

3

Medicamentos

Se pueden prescribir medicamentos para aliviar el dolor, reducir la inflamación, modificar la enfermedad o prevenir daños en las articulaciones.

4

Seguimiento y Monitoreo

Es importante asistir a las citas de seguimiento para evaluar la efectividad del tratamiento y realizar ajustes según sea necesario.





- Dieta sana y equilibrada, baja en grasas, sal y azúcar

Nutrición y suplementos dietéticos

Una dieta saludable puede ayudar a controlar la inflamación y mejorar la salud general. Algunos suplementos dietéticos pueden ser beneficiosos, pero es importante consultar con un médico antes de tomarlos.

Frutas y Verduras

Ricas en antioxidantes y vitaminas que ayudan a combatir la inflamación.

Proteínas Magras

Esenciales para la reparación de tejidos y la salud muscular.

Grasas Saludables

Aportan ácidos grasos omega-3 que ayudan a reducir la inflamación.

Agua

Esencial para la hidratación y el correcto funcionamiento del cuerpo.





- 4. Incorporar a la vida diaria y de forma regular actividad física, adaptada a cada paciente:
 - a. Disminución de dolor y rigidez
 - b. Reducción de tensión arterial y colesterol
 - c. Mejora de la función física y flexibilidad
 - d. Bienestar general
 - e. Mejora en la calidad de vida



Ejercicios y actividad física recomendados

El ejercicio regular es crucial para mantener la movilidad, fortalecer los músculos y mejorar la salud general. Se recomienda elegir actividades de bajo impacto que no pongan demasiada presión sobre las articulaciones.

Caminar

Es un ejercicio de bajo impacto que puede mejorar la salud cardiovascular y la fuerza muscular.

Nadar

La natación es una excelente opción porque proporciona una resistencia sin impactar las articulaciones.

Yoga

El yoga ayuda a mejorar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, además de reducir el estrés.

Tai Chi

El tai chi es una práctica de movimiento suave que mejora la movilidad, el equilibrio y la coordinación.



- Evitar el estrés y si es necesario practicar técnicas de relajación



Técnicas de relajación y manejo del estrés

El estrés puede empeorar los síntomas de las enfermedades reumáticas. Practicar técnicas de relajación y manejo del estrés puede ayudar a controlar el dolor y la inflamación.



Mindfulness

Prestar atención al momento presente sin juzgar puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.



Meditación

La meditación puede ayudar a calmar la mente, reducir el estrés y mejorar la concentración.



Respiración Profunda

La respiración profunda puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente, reduciendo el estrés y la ansiedad.



Yoga

El yoga combina posturas físicas, respiración y meditación para promover la relajación y el bienestar.



- Mantener higiene postural , importante conocer cual es la postura anatómica correcta y disponer de sillas, posapié y calzado adecuado



- Evitar el tabaco : Empeora la respuesta a los tratamientos y la evolución de la enfermedad en articulaciones y en piel.



- Evitar el alcohol : Las bebidas alcohólicas limitan el uso de aquellos medicamentos que pueden afectar al hígado.



- Embarazo: No hay ningún problema con quedarse embarazada, pero en caso de estar tomando medicación es necesario planificar el embarazo con el especialista para tomar las medidas adecuadas



Recursos y apoyo disponible

Existen numerosos recursos y organizaciones que pueden proporcionar apoyo e información a las personas con enfermedades reumáticas. Buscar apoyo de otros puede ser muy beneficioso.

1

Organizaciones de Pacientes

Ofrecen información, apoyo y recursos para personas con enfermedades reumáticas.

2

Grupos de Apoyo

Permiten conectar con otras personas que viven con la misma condición y compartir experiencias.

3

Profesionales de la Salud

Médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y otros profesionales pueden brindar atención y orientación personalizada.

4

Recursos en Línea

Existen sitios web y plataformas online con información actualizada sobre las enfermedades reumáticas.



SOCHIRE
Sociedad Chilena de Reumatología