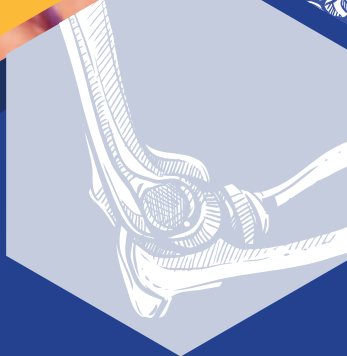
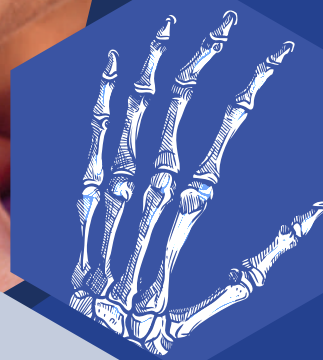


Apren­diendo a vivir con *artritis reumatoide*



Apren­diendo a vivir con *artritis reumatoide*

Guía educativa
para pacientes



arthritis
Reumatología

¿Qué es la artritis reumatoide?

La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune. Es decir, es provocada por nuestro mismo cuerpo y puede producir inflamación visible o no en las articulaciones y otras estructuras del cuerpo. Se trata de una enfermedad crónica.

En esta enfermedad, el sistema inmune ataca principalmente la membrana sinovial, que es aquella que cubre las articulaciones. Esto provoca dolor e inflamación. Además, la artritis reumatoide puede afectar órganos como los ojos, el corazón o los pulmones.



Causas

- ▼ Antecedentes de familiares con artritis reumatoide
- ▼ Infección, trauma o lesión en alguna articulación
- ▼ Obesidad
- ▼ Antecedentes de diabetes, enfermedades cardíacas, hipotiroidismo o psoriasis
- ▼ Antecedente de otras enfermedades autoinmunes como lupus o síndrome de Sjögren
- ▼ Antecedente de enfermedades de transmisión sexual
- ▼ Ser fumador

Signos y síntomas

- ▼ Dolor e inflamación en la articulación
- ▼ Limitación en el movimiento de la articulación
- ▼ Calor o enrojecimiento en la articulación
- ▼ Sensibilidad al tocar la articulación
- ▼ Rigidez articular en las mañanas (más de una hora)
- ▼ Ruido o chasquido al mover la articulación
- ▼ Fiebre o escalofríos



Manejo diario de la artritis reumatoide desde el hogar

Si tengo artritis reumatoide, ¿qué hábitos debo asumir?

Los hábitos y el estilo de vida tienen un rol importante en el manejo de la enfermedad, algunos de los aspectos más importantes son:



- ▼ Mejorar la nutrición
- ▼ Incrementar la actividad física
- ▼ Adherirse al tratamiento (medicamentos, asistencia a controles)
- ▼ Manejar el estrés

Descansa el tiempo necesario

La artritis reumatoide puede alterar el sueño debido al dolor. Por ello, te mostramos los consejos recomendados para mejorar la calidad de tu sueño si padeces de esta enfermedad:

Te recomendamos que vayas a la cama a la misma hora y siempre limites los líquidos antes de acostarte. Además, evitar bebidas con cafeína o alimentos irritantes antes de dormir. Procura que tu habitación está fresca, oscura y sin ruidos externos.



Cuida tu alimentación

Para tratar y controlar el impacto de la artritis reumatoide es necesario abordar la patología de manera integral. La alimentación es un factor importante dentro del tratamiento y es necesario mantener una dieta balanceada.

Aumenta el consumo frutas y verduras, por lo menos 4 porciones por día

Evita el consumo de alimentos procesados y que contengan altos niveles de azúcar
Puedes consumir cereales



Actividad física

Los expertos recomiendan realizar ejercicios de bajo impacto por lo menos 30 minutos, dos o tres veces por semana de acuerdo a la condición física de la persona. La actividad física reduce el dolor y aumenta la flexibilidad del cuerpo.

De acuerdo con los expertos en terapia física y reumatología, existen tres clases de ejercicios que debes realizar:

Ejercicios aeróbicos



Estiramiento



Fortalecimiento muscular



Riesgos de no hacer ejercicio

No realizar ningún tipo de actividad física provoca:

- ▼ Mayor rigidez
- ▼ Pérdida del rango de movimiento
- ▼ Permite la enfermedad avance
- ▼ provocando incapacidad

Recomendaciones

- ▼ Realiza calentamiento antes de iniciar el ejercicio
- ▼ Al finalizar debes estirar para evitar lesiones musculares
- ▼ Acude a un especialista en terapia física
- ▼ Infórmate sobre tu condición
- ▼ Evita caminar largos trayectos con inclinación
- ▼ En época de invierno protege tus articulaciones

» Protección articular y actividades de la vida diaria «

Realizar algunas actividades en ocasiones requiere un sobreesfuerzo para nuestras articulaciones. Es por esto que se deben tomar medidas de protección y de autocuidado.

Consejos para proteger tus articulaciones

- ▼ Distribuye el peso sobre varias articulaciones. Utiliza las articulaciones más grandes y fuertes para desarrollar tus labores.
- ▼ Utiliza herramientas que te permitan disminuir el esfuerzo requerido para realizar actividades que demanden alta carga articular.
- ▼ Evita el sobrepeso
- ▼ Realiza actividad física
- ▼ Utiliza calzado cómodo
- ▼ Evita el consumo de cigarrillo
- ▼ Adopta una postura adecuada.

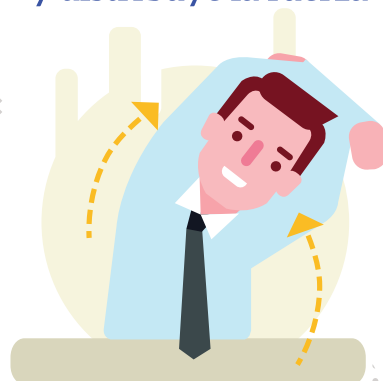
IMPORTANTE

Modifica tus agarres



Evita halar, rasgar, torcer o exprimir

Evita posiciones estáticas y distribuye la fuerza



Sabemos que con artritis reumatoide, completar las tareas es bastante complejo. Debes encontrar el equilibrio adecuado para poder realizar las actividades que disfrutas.

Estos son los consejos para que puedas conservar tu energía:

No permanezcas en la misma posición durante períodos prolongados (15 a 20 minutos). Evita posiciones y actividades que promuevan la deformidad articular. Evita la presión excesiva sobre los dedos especialmente sobre el dorso, las yemas y el lado que mira hacia el pulgar.

Listado de Reumatólogos en Puerto Rico

Reumatólogos de adultos

» AGUADA

Varela Rosario, Noemí MD
787-252-8736

» AGUADILLA

Suárez Canabal, Dennis MD
787-891-8285

» AIBONITO

Alvarez Swihart, Roberto D.
787-735-8998

» ARECIBO

Ojeda Rivera, Joel
787-650-0020
Rivera Rivera, Roberto
787-879-3941

» BARCELONETA

Vilá Rivera, Karina MD
787-502-5191

» BAYAMÓN

Arroyo Ávila, Mariangeli
787-300-2815
Fuxench López, Zaida
787-787-5048
787-798-1690
Hernández Hernández, René MD
787-798-1070
Irizarry Rodríguez, José MD
787-780-6700
López Lopez, Yolanda MD
787-798-8486
Ríos Luciano, Sinia MD
787-780-0964
Rodríguez Rivera, Juan MD
787-785-7144
Torres Báez, Roxabella
787-288-6998/787-740-5221
Velázquez Ortiz, Elena MD
787-787-0202

» CAGUAS

Arroyo Ávila, Mariangeli
787-746-2606
Bezares Gómez, Lillian E. MD
787-744-1577
Díaz Correa, Leyda MD
787-743-0338 / 787-745-8090
Martínez Cazorla, Ana MD
787-704-0415
Mundo López De Victoria,
Jorge MD | 787-745-0730
Morales López, Antonio
787-258-4242
Nadal Torres, Anaida
787-961-9881 / 787-961-9882
Pantojas Concepción, Carlos MD
787-703-3710
Pérez De Jesús, Amarilis MD
787-554-8465 / 787-414-8465
Ramírez Vázquez, José
787-596-7222
Ríos Solá, Grissel MD
787-744-6800

» CANÓVANAS

Rodríguez Pérez, Noelia MD
787-414-4444

» CAROLINA

Martínez Martí, Melisa R. MD
787-768-8944 / 787-376-7944
Martínez, Meléndez, David MD
787-768-8944 / 787-376-7944
Mena Franco, Héctor MD
787-769-2262

Ortega Colón, Ramón MD
787-757-2550

Rodríguez, Noelia
787-757-1800

Pantojas, Carlos MD
787-200-5117

Rodríguez Pérez, Noelia MD
787-757-1800

» CAYEY

Colón Ferreira, Luis MD
787-263-0966

» COAMO

Pantojas Concepción, Carlos MD
787-200-5117
Alvarez Swihart, Roberto D.
787-825-1020

» FAJARDO

Bermúdez Rivera, Livia MD
787-863-8070

» GUAYAMA

Nadal Torres, Anaida MD
787-602-6427 / 787 866-8925
Rodríguez Rivera, Juan MD
787-864-4300 Ext. 2440, 2441

» GUAYNABO

Colón Ferreira, Luis MD
787-263-0966
Olivari Pagán, Luis A.
787-273-8053

» HUMACAO

Bezares Gómez, Lillian E. MD
787 852-0768
Díaz Correa, Leyda MD
787-852-0768
Castro, Leslie
787-656-2424
Mundo López De Victoria, Jorge MD
787-850-6005

» JUNCOS

Ramírez Soto, Miguel MD
787-734-0606

» MANATÍ

Carrasquillo, Efraim MD
787-884-8686
Encarnación Cruz, José
787-369-8214
Irizarry Rodríguez, José MD
787-854-5530
Rodríguez Santiago, José R. MD
787-884-0990
Babilonia, Michael MD
787-834-1964
Justiniano, María MD
787-806-3939
Shum Santos, Lee Ming MD
787-804-3030
Quintero, Braulio MD
787-834-7735
Suárez Canabal, Dennis MD
787-834-8065

» MAYAGÜEZ

Babilonia, Michael MD
787-834-1964
Justiniano, María MD
787-806-3939
Shum Santos, Lee Ming MD
787-804-3030
Quintero, Braulio MD
787-834-7735
Suárez Canabal, Dennis MD
787-834-8065

» PONCE

Antommatei Frontera, Osvaldo MD
787-840-0912
Ballesteros, María Del Carmen MD
787-259-4312
Ojeda Rivera, Joel
787-841-5040
León Pérez, Roberto MD
787-843-1775

Zambrana García, Raúl MD
787-844-3025

» RÍO GRANDE

Fred Jiménez, Ruth M MD
787-994-2123
Rivera Guasp, Aixa MD
787-887-2555

» SAN GERMÁN

Toro Torres, Ramón, MD
787-892-2013

» SAN JUAN

Abril, Oscar
787-641-7582
Benero Natal, Eliezer MD
787-758-3790
Concepción, Rodolfo, MD
787-723-6225 // 787-721-7639
Gago Piñero, Ricardo
787-505-1222
Irizarry Rodríguez, José
787-854-5530
Lergier Julio E MD
787-724-6755
Recurt Corona, María MD
787-723-5585
Rodríguez Jaén, Adolfo MD
787-722-2727

» SAN JUAN- HATO REY

Cancel, Tomasita MD
787-758-5944
Chirino Socias, María E. MD
787-753-5400 / 787-810-9030
Font Oronoz, Yvonne MD
787-767-6340
García Jaunarena, Luis MD
787-763-1876
Infante, Ricardo MD
787-753-8266 / 939-204-2759
Martínez, Annette
787-767-6340
Matos Santiago, William MD
787-756-7730
Pomales Orsini, Sari MD
787-765-3245
Quiñones Eric MD
787-767-1095
Ríos Solá, Grissel MD
787-765-3245
Sierra-Zorita, Radamés MD
787-765-3245
Soto Raices, Oscar MD
787-765-9034
Vilá Pérez, Luis
787-767-6340
Vilá Pérez, Salvador
787-767-6340

» SAN JUAN- RÍO PIEDRAS

Bonneaux, Phillip MD
787-767-4010
Castro Rodríguez, José M. MD
787-767-4100
Cotto Torres, Héctor MD
787-763-2370
Cruz Lozano, José
787-641-7582
Fernandez Vazquez, Carlos MD
787-783-3055

López Peña, Maricarmen
787-641-7582

Olivari Pagan, Luis MD
787-781-9829
Ramírez Vázquez, José
787-756-6436
Rodríguez, Vanessa MD
787-765-1630

» SAN JUAN- SANTURCE

Pantojas, Carlos MD
787-999-0440 / 787-999-0441
Quintero del Río, Ana I.
787-726-1113
Rivera Guasp, Aixa MD
787-726-3611
Rodríguez Santiago, José Raúl MD
787-268-1100

» SAN SEBASTIÁN

Babilonia, Michael MD
787-896-5497

» TOA BAJA

Encarnación Cruz, José MD
787-784-4068

» VEGA ALTA

Concepción Rodolfo MD
787-883-0852
Mena Franco, Héctor MD
787-883-0852

» VEGA BAJA

Rivera Montes, Hiram MD
787-855-9281 / 787-807-3748

Reumatólogos de niños y adolescentes

» ARECIBO

López Martínez, Annette MD
787-688-5103

» BAYAMÓN

Quintero del Río, Ana MD
787-474-8282 ext. 4888
Vázquez Cobián, Liza MD
787-474-8282 ext. 4888
Zambrana, Elivette MD
787-620-4207

» CAGUAS

López Martínez, Annette MD
787-653-0550 ext. 2060
Quintero del Río, Ana MD
787-961-9881
Zambrana, Elivette MD
787-653-2224

» SAN JUAN

Arroyo Rivera, Ivonne L. MD
787-728-8316
787-727-1000 ext. 4475
Del Valle De Jesús, Enid MD
787-728-1415
López Annette
787-999-9450

Quintero Del Río, Ana MD
787-726-1113

Vázquez Cobián, Liza MD
787-726-1113

» SAN JUAN- HATO REY

Del Valle de Jesús, Enid MD
787-771-7999
Vázquez Cobián, Liza MD
787-771-7999