

Control de la enfermedad

Once pasos para limitar el impacto de la artritis



1. No ignore el dolor de las articulaciones. Los estudios muestran que el daño a las articulaciones ocurre en etapas tempranas en algunas formas de artritis, frecuentemente en los primeros dos años. Si tiene dolor en las coyunturas que dura por más de dos semanas, acuda a su médico.
2. Obtenga un diagnóstico específico. Es importante obtener un diagnóstico específico de su doctor, dado que existen más de cien formas de artritis y cada una con tratamiento distinto. Sepa qué tipo de artritis tiene, trabaje con su doctor en un tratamiento extensivo.
3. Pierda el exceso de peso. Mientras más pese, mas tensión pondrá en sus articulaciones, especialmente las rodillas, caderas, espalda y pies. Los estudios han demostrado que una pérdida de peso de sólo 11 libras en una mujer de estatura media disminuye el riesgo de desarrollar osteoartritis de la rodilla en un 50%. Si tiene sobrepeso, perder sólo unas 11 libras puede reducir el dolor en las articulaciones y prevenir algunas formas de artritis.
4. Esté activo. El ejercicio regular protege las articulaciones al fortalecer los músculos que las rodean. Una actividad física de tan sólo 30 minutos o más la mayoría de los días de la semana, puede disminuir el dolor, aumentar el alcance del movimiento y reducir la fatiga. Haga una actividad física de 30 minutos al día en alguna actividad que disfrute, como caminar, nadar o trabajar en el jardín.
5. Mantenga una dieta saludable. Para gozar de una salud óptima, es importante alimentarse con una dieta saludable y balanceada. Las investigaciones recientes señalan la importancia de la vitamina C y otros antioxidantes en reducir el riesgo de padecer osteoartritis. Si desea un alimento entre comidas, tómese una naranja o un vaso de jugo de naranja lleno de sustancias antioxidantes.
6. Piense en grande. Para proteger sus articulaciones, siempre use la articulación más grande y fuerte posible para completar la labor. Mientras más grande sea la superficie que tenga para distribuir el peso, mejor. Cuando cargue cosas grandes, use sus brazos en vez de sus manos y llévelos cerca de usted para reducir el riesgo de lesiones.
7. Póngase listo. Practicar deportes ofrece una miríada de beneficios, pero también existe el peligro de una lesión seria, lo cual puede conducir a la osteoartritis. Protéjase haciendo un calentamiento apropiado y variando el uso de grupos musculares. Lleve protectores o abrazaderas para aliviar la tensión en las articulaciones y reducir el riesgo de lesiones. Considere actividades de bajo impacto como ciclismo o natación que ofrecen beneficios en cuanto a quemar calorías sin añadir tensión en las articulaciones.
8. Modifique sus tareas laborales. Se ha demostrado que el movimiento repetitivo aumenta el riesgo de desarrollar artritis. Planifique su día para

que pueda alternar tareas diversas y evitar usar las mismas articulaciones repetidamente. Si su trabajo consiste en sentarse todo el día, tome descansos frecuentes para levantarse y estirar articulaciones rígidas y músculos adoloridos.

9. Relájese. ¡Sea bueno con usted mismo!. La tensión comúnmente dispara el dolor articular y la fatiga. Consiéntase con un masaje o baño caliente. Se ha demostrado que ambos pueden aliviar la tensión muscular y el dolor en las articulaciones. Encuentre tiempo para hacer las cosas que disfruta, porque una mejor salud emocional a menudo se equipara con una mejor salud física.
10. Deje de fumar. Fumar puede reducir la masa muscular, conducente a la osteoporosis y a un mayor riesgo de fracturas. Fumar también puede aumentar el riesgo de complicaciones de diversas formas de artritis y puede prolongar el tiempo de recuperación después de intervenciones quirúrgicas. Deje el hábito de fumar y mantenga su cuerpo fuerte y sano.
11. Mantenga el control. Incluso el paso más pequeño puede hacer una gran diferencia en prevenir o limitar el impacto de la artritis.

