

## Control de la enfermedad

### Proteja sus articulaciones

¿Qué es la protección de las articulaciones?

- Cuando sus articulaciones están inflamadas o dañadas, es necesario que tome ciertas precauciones con sus actividades diarias.
- La protección de las articulaciones significa realizar las tareas cotidianas (cocinar, limpiar, cuidar el jardín) en una forma tal que se reduzca la carga en las articulaciones afectadas por la artritis.
- Aprender cómo debe proteger las articulaciones puede facilitar el trabajo y le ayudará a reducir el dolor y a ahorrar energía.



Los principios de la protección de las articulaciones son:

- Pedir ayuda cuando sea necesario
- Equilibrar el reposo con la actividad
- Ser más consciente de las posiciones del cuerpo
- No permanecer en una sola posición durante mucho tiempo
- Escuchar a su cuerpo: si aumenta el dolor durante una actividad o ejercicio, entonces significa que está sobrecargando sus articulaciones.
- Simplificar el trabajo para ahorrar energía
- Use las articulaciones y los músculos más grandes/más fuertes
- Distribuir el peso en múltiples articulaciones