Consejos para pacientes que conviven con la OA

Elija un estilo de vida saludable

Coma de forma saludable:

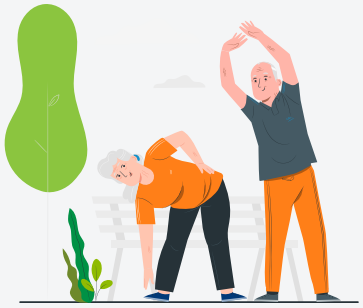
Es necesario seguir una **dieta equilibrada** para mantener un peso saludable. El control de peso le ayudará a eliminar la sobrecarga adicional en sus articulaciones y, además, ¡se sentirá mejor!

Evite el **consumo de alcohol,** ya que éste afecta a su equilibrio y puede aumentar el riesgo de caídas.

Haga ejercicio regularmente:

Mantener el rango de movimientos de las articulaciones es esencial para los pacientes con OA. **Mantenerse activo** ayudará a su cuerpo y mente de muchas maneras:

- Ayuda a controlar su peso
- Alivia la rigidez de las articulaciones y disminuye el dolor y la fatiga
- Contribuye a desarrollar la fuerza muscular y mejorar la estabilidad de las articulaciones
- Favorece la paz mental: actividades como el tai-chi o el yoga combinan ejercicios de movimiento lento con técnicas de respiración y meditación que pueden ayudar a reducir sus niveles de estrés y aumentar la concentración mental



Cuídese

Supervise su progreso

Es importante prestar atención a su cuerpo y actuar con rapidez cuando sienta dolor.

Tome su medicación adecuadamente, **supervise su propio progreso** y no dude en acudir a su médico en caso de que algún aspecto de su autoevaluación empeore.

Consejos para pacientes que conviven con la OA

Mantenga una actitud positiva

Relájese

Relajar el cuerpo y la mente puede ayudarle a aliviar el dolor. Puede encontrar formas de **reducir o evitar el estrés** a través de diferentes técnicas y actividades, tales como:

- Meditación
- Mindfulness
- Escuchar su música favorita
- Estar cerca de la naturaleza
- Practicar actividades como tai-chi, yoga o pilates
- Estar rodeado de amigos, familiares o mascotas

Hable con otras personas

Algunos pacientes se sienten mejor cuando hablan con otros pacientes que pasan por la misma situación.

Aparte de las familias, los **grupos de apoyo** pueden ser una forma estupenda de sentirse arropado, conocer nuevas personas y desconectar de las actividades cotidianas.

Cuídese

Proteja sus articulaciones

- Haga ejercicios de calentamiento antes de realizar cualquier actividad física
- Tenga cuidado al usar calcetines en casa, ya que aumentan el riesgo de caídas
- Elimine los peligros del hogar que podrían provocarle una caída

PIASCLEDINE® 300

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

1. NHS. Osteoarthritis. Living with OA. Consultado el 20.07.2020 en: https://www.nhs.uk/conditions/osteoarthritis/living-with/
2. Arthritis Foundation. Osteoarthritis. Consultado el 20.07.2020 en: https://www.arthritis.org/diseases/osteoarthritis