

Elija un estilo de vida saludable

COME DE FORMA SALUDABLE¹:

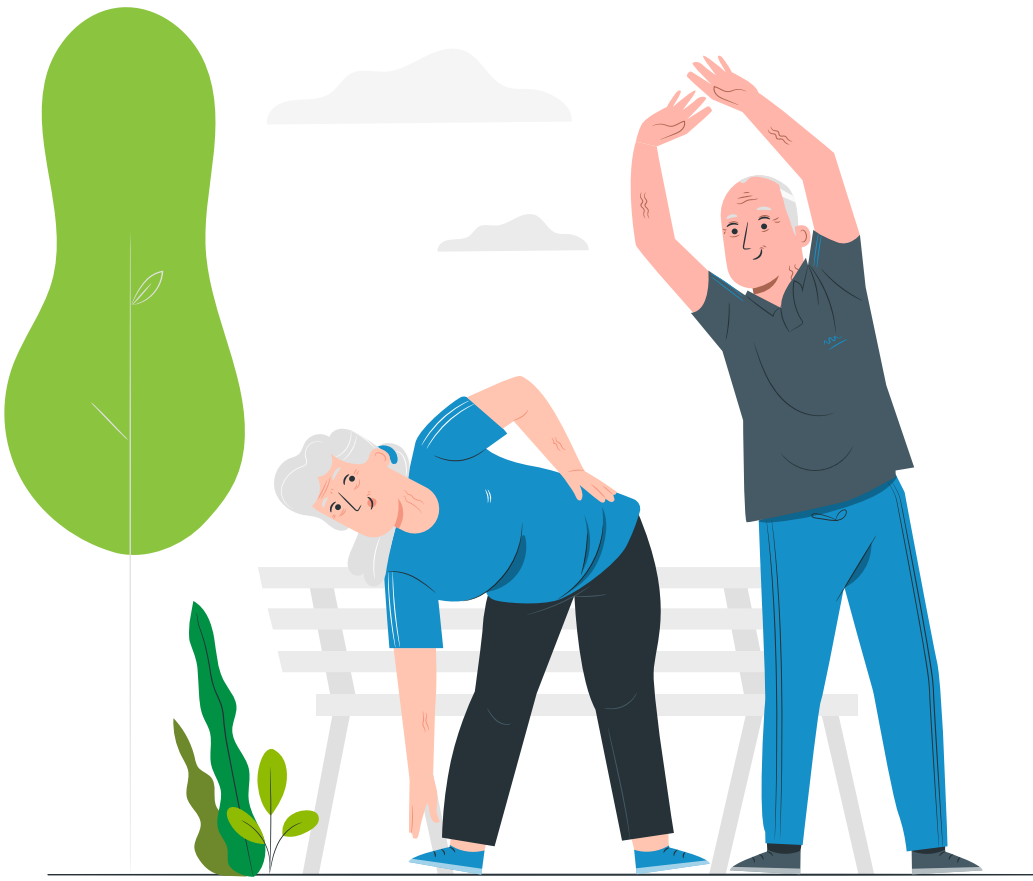
Es necesario seguir una **dieta equilibrada** para mantener un peso saludable. El control de peso le ayudará a eliminar la sobrecarga adicional en sus articulaciones y, además, ¡se sentirá mejor!

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



HAGA EJERCICIO REGULARMENTE²:

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:



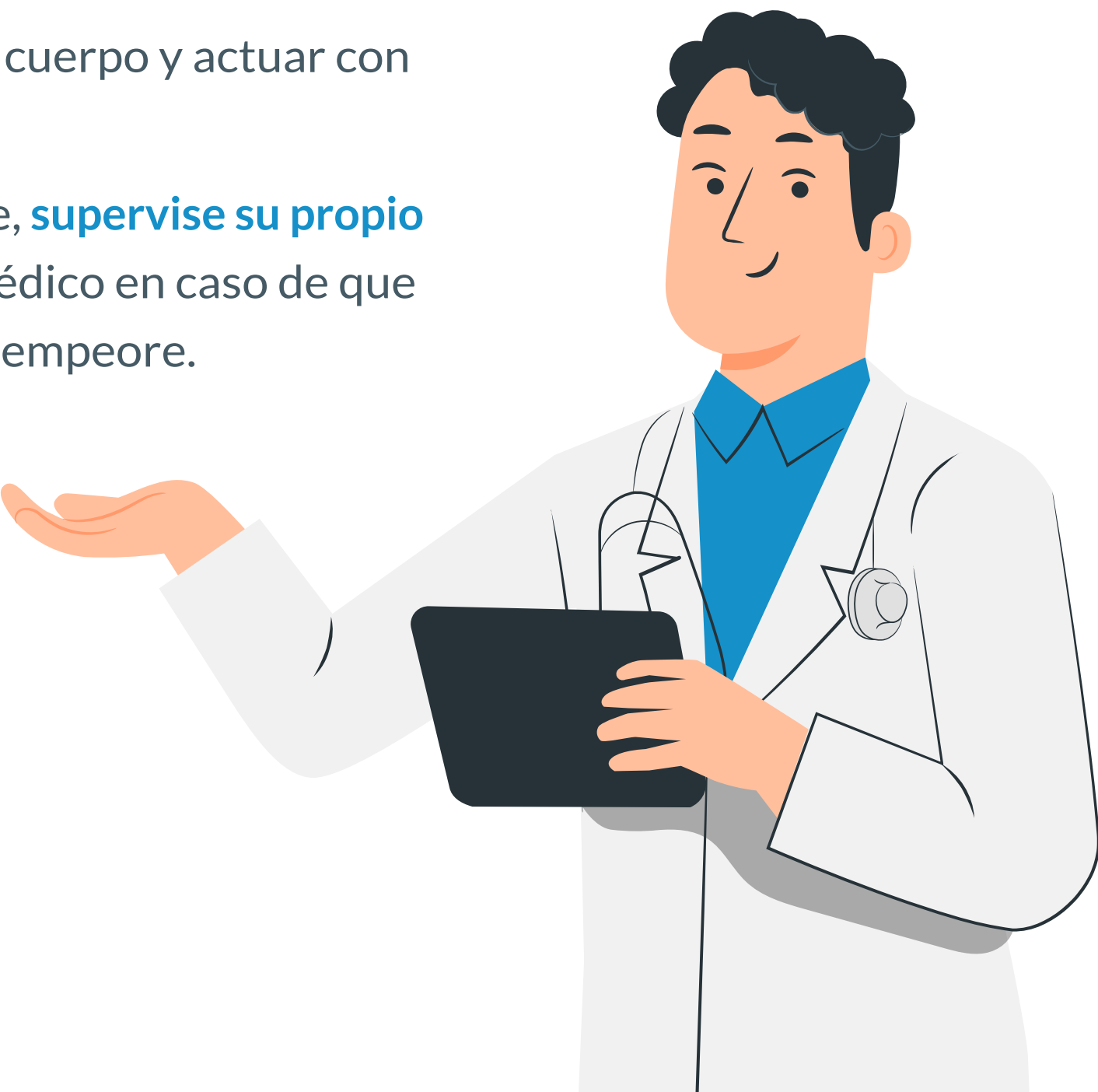
- Ayuda a controlar su peso.
- Alivia la rigidez de las articulaciones y disminuye el dolor y la fatiga.
- Contribuye a desarrollar la fuerza muscular y mejorar la estabilidad de las articulaciones.
- Favorece la paz mental: actividades como el taichí o el yoga combinan ejercicios de movimiento lento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

Cuídese

SUPERVISE SU PROGRESO¹

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.

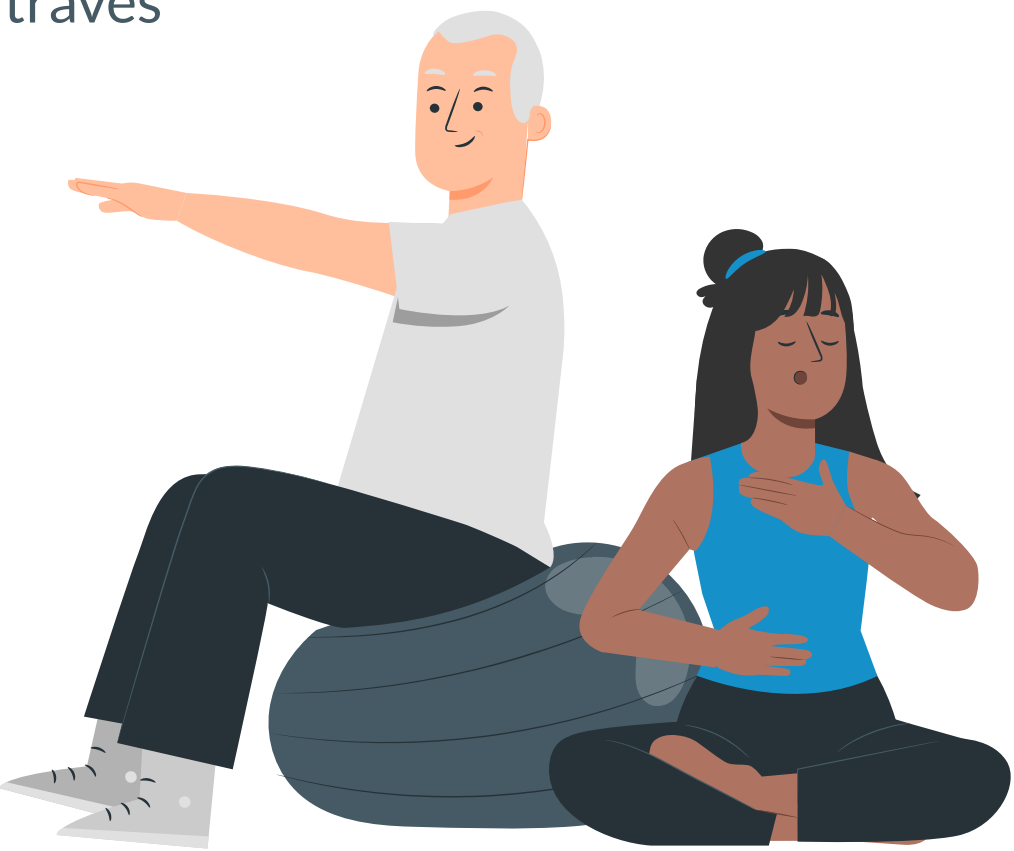


Mantenga una actitud positiva

RELÁJESE²

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 / actividades, tales como:

- Meditación.
- Mindfulness.
- Escuchar su música favorita.
- Estar cerca de la naturaleza.
- Practicar actividades como taichí, yoga o pilates.
- Estar rodeado de amigos, familiares e incluso de animales de compañía.



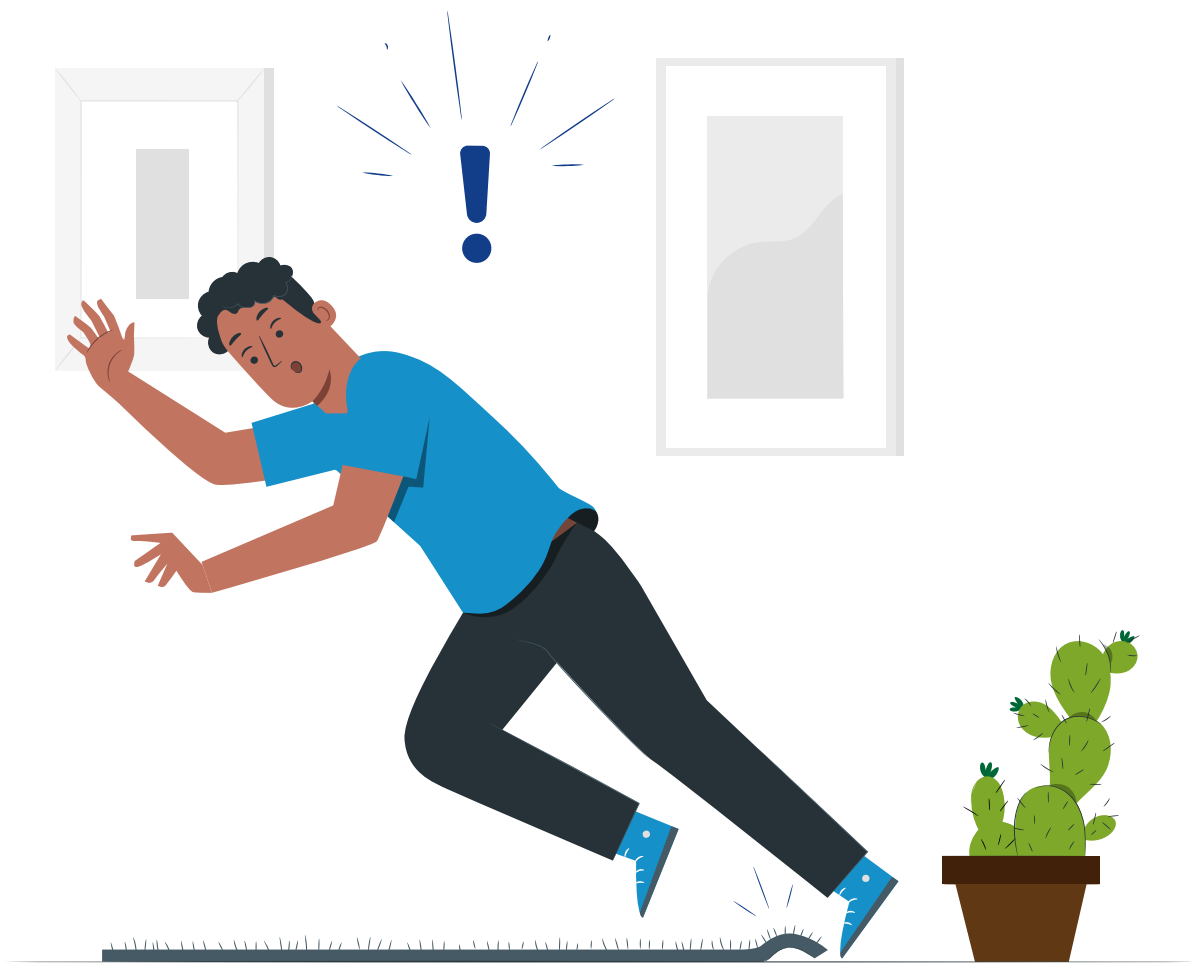
HABLE CON OTRAS PERSONAS¹

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 y, además, puede conocer a gente nueva y desconectar de las actividades cotidianas.



Cuídese



PROTEJA SUS ARTICULACIONES²

- 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.

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>