

Hábitos de vida saludable: imprescindibles para mejorar la gestión de las enfermedades reumáticas

- Una equilibrada dieta mediterránea, una rutina deportiva adaptada a nuestras necesidades y un enfoque positivo de la vida son los mejores hábitos que pueden ayudar en la gestión del día a día a las personas con enfermedades reumáticas.

Madrid, diciembre de 2022.- Los denominados “hábitos de vida saludable” engloban un conjunto de comportamientos que mejoran la calidad de vida de las personas en el plano físico, mental y social, tanto en las personas sanas como en aquellas que conviven con diferentes enfermedades y también en las reumáticas, como la artritis reumatoide, espondiloartritis, artritis psoriásica y artritis idiopática juvenil.

La incorporación de unos hábitos de vida saludable es un aspecto imprescindible para una mejor gestión y evolución de las enfermedades reumáticas, mensaje que quiere transmitir [la Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis](#) en su nueva campaña de visibilización y concienciación para terminar este año: “**Hábitos de vida**”. Una **alimentación sana** y equilibrada, la práctica de **ejercicio físico** y una **actitud positiva** van de la mano para sobrellevar los síntomas más evidentes y tener una mejor calidad de vida.

En el ámbito de la **alimentación**, la reconocida **dieta mediterránea es nuestra mejor aliada**. Una dieta equilibrada que combine alimentos ricos en fibra (legumbres, verduras, frutas, pan integral, frutos secos) con aceite de oliva y proteínas nos ayudará en una mejor gestión diaria de la enfermedad. Hay que evitar, en la medida de lo posible, el abuso de embutidos, fritos, bollería industrial y comida procesada en general.

El **Doctor José Lázaro Pérez Calle**, Médico adjunto del servicio de Gastroenterología del Hospital Universitario Fundación Alcorcón y especialista de su Unidad de Enfermedad Inflamatoria Intestinal, recomienda la dieta mediterránea para favorecer la salud del tracto digestivo: “**La dieta es clave. Las dietas occidentales, con más contenido en comidas procesadas, proteínas de origen animal, azúcares simples, grasas y aditivos promueven la disbiosis, mientras que el consumo de fibra, proteínas de origen vegetal y aceite de oliva se relacionan con un microbioma intestinal más saludable. Los prebióticos que estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas y están presentes en frutas, verduras y algas comestibles son también recomendables en cantidades adecuadas. En general, una dieta variada evitando comida ultraprocesada industrial, exceso de grasas, azúcares y alcohol ayudará a mantener tus bacterias en equilibrio**”.

La **práctica de ejercicio físico** es otra de las recomendaciones clave, ya que mejora la movilidad y la flexibilidad de las articulaciones afectadas, aumenta o mantiene la masa muscular y mejora la estabilidad. Incorporar una sencilla **rutina deportiva** reporta notables beneficios en estos pacientes, que pueden ver aliviados los principales **síntomas** como la **inflamación y dolor articular** y la **rigidez matutina**. El ejercicio debe adaptarse a cada persona. **Caminar, practicar**

C/ Ferrocarril, 18, 2º-Ofc. 1 - 28045 Madrid - Teléfono: 91 535 21 41 - web: www.conartritis.org

bici, nadar, o simplemente bailar... lo que importa es **incorporar algo de deporte** a la rutina y **ajustar el nivel** de actividad física a los síntomas, comenzando de forma gradual. Los **ejercicios de flexibilidad y de equilibrio** están igualmente recomendados. Los pacientes deben evitar esfuerzos y ejercicios que impacten en las articulaciones, así como evitar estar de pie mucho tiempo: *“El inicio debe ser a una intensidad baja y de manera siempre progresiva, tanto en la carga física como en la intensidad. No tiene que comenzar por esfuerzos exagerados para que el ejercicio tenga eficacia. En función de cada paciente, el ejercicio tendrá una intensidad u otra, pero siempre debe ser individualizada a sus características”*, asegura Marcos Sánchez Polo, entrenador físico deportivo especializado en nutrición y deporte para la salud.

En el **plano psicológico, afrontar de forma optimista la vida** supone un pilar fundamental en la calidad de vida de las personas con enfermedades reumáticas. En este sentido, nos ayudará **cultivar las relaciones sociales** con familiares y amigos, así como **aprender a conocernos** mejor a la hora de afrontar los problemas cotidianos. El **psicólogo sanitario Francisco Pozo** confirma que *“Vivir con una enfermedad crónica es complejo y no hay soluciones simples. A menudo, diferentes áreas de la vida se van a ver afectados y muy posiblemente va a haber un incremento de emociones como la tristeza, miedo, ansiedad o la ira. La labor de la psicología va a ser ayudar a adaptarse a esta nueva situación”*.

Dentro de la campaña “Hábitos de vida” se compartirán diferentes mensajes e infografías en las redes sociales para concienciar a la sociedad de la importancia de llevar a cabo estas rutinas saludables en el día a día y de cómo influyen positivamente en la salud. Además, se grabará un podcast para el nuevo canal de ConArtritis de Spotify, en el que participarán María José Artero, secretaria de ConArtritis y que, además, convive con artritis reumatoide, Francisco Pozo, psicólogo clínico, y Marcos Sánchez Polo, entrenador físico deportivo especializado en nutrición y deporte para la salud. Ofrecerán una charla en la que debatirán sobre cada uno de los aspectos, ofreciendo consejos y la propia experiencia en primera persona del día a día de una persona con enfermedad reumática.

La presidenta de ConArtritis, Sandra Múgico, recomienda seguir esta nueva campaña a todas las personas con artritis: *“Mantener unos hábitos de vida saludable es imprescindible en las enfermedades reumáticas y con nuestra campaña “Hábitos de vida” vamos a aprender a instaurar en nuestro día a día pequeños cambios que supondrán una gran ayuda en la gestión de nuestra enfermedad”*.

La campaña “Hábitos de vida” está realizada con el apoyo de los laboratorios AbbVie, Galapagos, Janssen, MSD y Pfizer, y puede seguirse en redes sociales con el hashtag #HábitosDeVida.

Sobre ConArtritis

La Coordinadora Nacional de Artritis, **ConArtritis**, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 14 asociaciones de personas con artritis y otras enfermedades reumáticas de toda España y dispone de 15 delegaciones. Tiene como misión integrar y representar a dichas asociaciones ante las administraciones y los gestores sanitarios a fin de promover iniciativas públicas y legislativas que redunden en la plena integración social y laboral y en la mejora de la calidad de vida de las personas. **ConArtritis** proporciona a las delegaciones y asociaciones que engloba, su experiencia y asesoría, así como información de relevancia sobre las enfermedades y los últimos avances médicos y científicos para su tratamiento. De manera continuada, **ConArtritis** promueve el conocimiento de la artritis y otras enfermedades reumáticas y de sus consecuencias entre la sociedad en general. www.conartritis.org.

Más información y entrevistas:

Canales de Comunicación – María Jesús Urra: mjurra@canalesdecomunicacion.es

ConArtritis - Paula Olvera: prensa@conartritis.org

Teléfono: 91 928 06 79

Móvil: 640 106 940

Gabinete de Prensa de la campaña "Octubre, mes de la artritis y la espondiloartritis"
Canales de Comunicación; Tel: +34 91 928 06 79

María Jesús Urra: (mjurra@canalesdecomunicacion.es)

Esther Villegas: (evillegas@canalesdecomunicacion.es)

Nota de prensa