

Nota de prensa

ConArtritis Santiago apuesta por el deporte, el apoyo psicológico y la fisioterapia como herramientas de soporte para la gestión del dolor de las personas con artritis y espondiloartritis

- Durante el 2023 ha enfocado sus esfuerzos en el desarrollo de actividades deportivas y psicológicas para ayudar a eliminar barreras psicosociales y proporcionar herramientas para la gestión del dolor y el desarrollo de hábitos saludables.
- La práctica del deporte contribuye a mejorar la capacidad física, la fuerza muscular y favorece el control del dolor. Las ayudas psicológicas y la fisioterapia brindan herramientas para convivir con la incertidumbre, gestionar sus miedos, angustias, aceptar el dolor y sobrellevar los momentos críticos o brotes de la enfermedad.
- Este proyecto forma parte del Plan de Prioridades de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) financiado por la Fundación ONCE.

Santiago de Compostela, diciembre de 2023. [ConArtritis-Santiago](#) trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis idiopática juvenil, espondilitis anquilosante, espondiloartritis así como a familiares y personas cuidadoras, de la provincia de la Coruña, especialmente en Santiago de Compostela y sus alrededores. Durante el 2023 ha enfocado sus esfuerzos en el desarrollo de actividades deportivas y el apoyo psicológico y fisioterapéutico para ayudar a eliminar barreras psicosociales y proporcionar herramientas para la gestión del dolor y el desarrollo de hábitos saludables.

Cabe destacar que las personas que conviven con estas enfermedades reumáticas posean o no discapacidad, tienen múltiples síntomas incapacitantes como el dolor crónico, inflamación articular, disminución del movimiento y rigidez articular, entre otros, afectado tanto la parte física como la parte psicosocial en la persona y a su entorno más próximo.

La práctica del deporte y la fisioterapia contribuye a mejorar la capacidad física de la persona, así como la fuerza muscular y la liberación de endorfinas favorece el control del dolor. Además, disminuye el riesgo cardiovascular que es mayor en estas patologías y ayuda a mejorar la autoestima y el relacionamiento. Marcha nórdica, Pilates, Taichi y sesiones individuales de fisioterapia son las actividades que se han realizado tanto para las personas con la enfermedad, como para sus familias.

“El deporte es vital en el tratamiento de la artritis y la espondiloartritis. Tenemos la clara convicción que mejora la calidad de vida de la persona y su familia en diferentes aspectos y, al igual que todos

Síguenos en:



los apoyos psicológicos, ayuda a aceptar y gestionar el dolor.” comenta Sandra Mugico, Delegada de ConArtritis-Santiago y Presidenta de ConArtritis-Nacional.

Se han realizado sesiones individuales de psicología y fisioterapia así como grupos específicos para la gestión del dolor donde se desarrollan herramientas que les ayudan a convivir con la incertidumbre, gestionar sus miedos, angustias, aceptar el dolor y sobrellevar los momentos críticos o brotes de la enfermedad y se les enseñan ejercicios acordes a su patología y dolor.

“Mejor postura corporal”, “Mejora del dolor de espalda”, “Bienestar físico y mental”, “Hay otros en mi misma situación”, “Un compromiso con mi salud”, son algunas de las palabras de las personas que han participado en las diferentes actividades.

Este proyecto forma parte del Plan de Prioridades de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), financiado por la Fundación ONCE. La Confederación gestiona esta subvención para la financiación de los proyectos prioritarios de sus entidades, proporcionándoles asesoramiento y realizando un seguimiento pormenorizado durante todo el proceso.

Las/os interesadas/os pueden contactar por estas vías:

- **Presencial:** en su sede situada en la Casa das Asociacións de Benestar Social (CABES). Rúa Manuel María, 6, Planta 3, Ofic. 1, Salgueiriños (Santiago de Compostela).
- **Teléfono y whatsapp:** 659 084 950
- **E-mail:** santiago@conartritis.org

Acerca de ConArtritis-Santiago

ConArtritis-Santiago es la delegación de la Coordinadora Nacional de Artritis, **ConArtritis**, en Santiago de Compostela. Fue constituida en el año 2018 con el objetivo de ayudar y dar apoyo a las personas con enfermedades reumáticas de la zona, así como para dar visibilidad a dichas patologías.

artrite-santiago.blogspot.com/

Acerca de 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:

Departamento de comunicación ConArtritis.

Sandra Bernal

Tel: 91 535 21 41 / 640 10 69 40

Mail: comunicacion@conartritis.org

Síguenos en:

