



TERAPIA OCUPACIONAL

*¿Por qué
la necesitas?*

CARA A CARA



DRA. MARÍA MILLER

*“La artritis no me
ha impedido vivir
al máximo”*

EJERCICIO FÍSICO

*Retomarlo
tras un brote*

**La dieta
¿INFLUYE EN LA
ARTRITIS?**





LALY ALCAIDE,
Directora de la
Coordinadora
Nacional de Artritis.

Contigo vamos todos. Este es el lema que hemos elegido para celebrar, un año más, "Octubre, mes de la artritis y la espondiloartritis". ¿El motivo? Somos conscientes que tanto la artritis reumatoide, la artritis psoriásica, la artritis idiopática juvenil como la espondiloartritis son enfermedades que pueden provocar sentimientos de soledad, falta de comprensión y rechazo. Hemos visto muchos casos de personas que se han pasado años sin querer hablar de lo que les ocurría, se centraban en ir a las revisiones médicos, o ni si quiera eso, y vivir ajenos a la realidad. Sin embargo, quienes han decidido dar un paso más, conocer mejor la enfermedad, hablar con otras personas que están en su situación, y se han dejado ayudar por las asociaciones de pacientes, su reumatólogo y otros

profesionales sanitarios como son los psicólogos, fisioterapeutas, o terapeutas ocupacionales, la mejora de su calidad de vida ha sido notable.

Es por ello que hemos querido lanzar un mensaje de apoyo para que las personas se abran y vean todo lo que tienen que vivir a pesar de la artritis, y que somos muchas las personas que trabajamos para ayudarles a lo largo de su vida, no solo ante el diagnóstico. Y es que, aunque la enfermedad remita, existen otros aspectos y necesidades sociales que se deben seguir tratando.

Vamos a seguir contigo, esperamos que tú también "vengas con nosotros" y nos veamos en las mesas informativas, jornadas y en los edificios más emblemáticos de España que el 1 de octubre, Día Nacional de la Artritis, lucirán de verde en homenaje a ti.

ConArtritis es una publicación editada por la Coordinadora Nacional de Artritis, cuyo objetivo es ofrecer a las persona que representa información fiable y de calidad, siempre contrastada por profesionales de cada materia. Los contenidos que se ofrecen son meramente informativos, por lo que el lector no debe tomar ninguna decisión relacionada con su estado de salud sin la aprobación de un profesional sanitario.

STAFF

Directora ConArtritis

Laly Alcaide
presidencia@conartritis.org

Directora editorial

Marina García
prensa@conartritis.org

Comité científico editorial

D. Javier Bachiller, D. Francisco García-Muro, Dña. Inés Grande, Dña. Marta Redondo, D. Alfonso Ríaza.

Diseño y maquetación

Papernet
papernet@papernet.es

La Coordinadora Nacional de Artritis es una asociación sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública, que representa a las personas con artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis idiopática juvenil y espondiloartritis, y que integra a las diversas asociaciones de todo el territorio nacional. Entre sus labores se encuentra conseguir que la artritis sea una enfermedad reconocible y conocida tanto por los propios afectados y sus familiares como por los profesionales de la salud, por la opinión pública y por las diversas administraciones.

¿DÓNDE ESTAMOS?

www.conartritis.org
Facebook: ConArtritis
Twitter: @ConArtritis
Instagram: conartritis
C/ Ferrocarril, 18, 1º Oficina. 2 28045 (Madrid)
Teléfono: 91 162 37 28
revista@conartritis.org

La edición y publicación de este número cuenta con la colaboración de:



¡COLABORA CON CONARTRITIS!

AYÚDANOS A SEGUIR AYUDANDO A LAS MÁS DE 200.000 PERSONAS QUE PADECEN ARTRITIS Y A SUS FAMILIARES

TU PEQUEÑO GESTO NOS HACE A TODOS MÁS GRANDES.

Infórmate de las ventajas de ser socio de ConArtritis
www.conartritis.org 91 535 21 41 colabora@conartritis.org



MI DIETA

¿CÓMO INFLUYE EN LA ARTRITIS?

Siguiendo una serie de pautas nutricionales, combinadas con el tratamiento indicado, podemos ayudar a nuestro organismo frente a los efectos de la artritis.

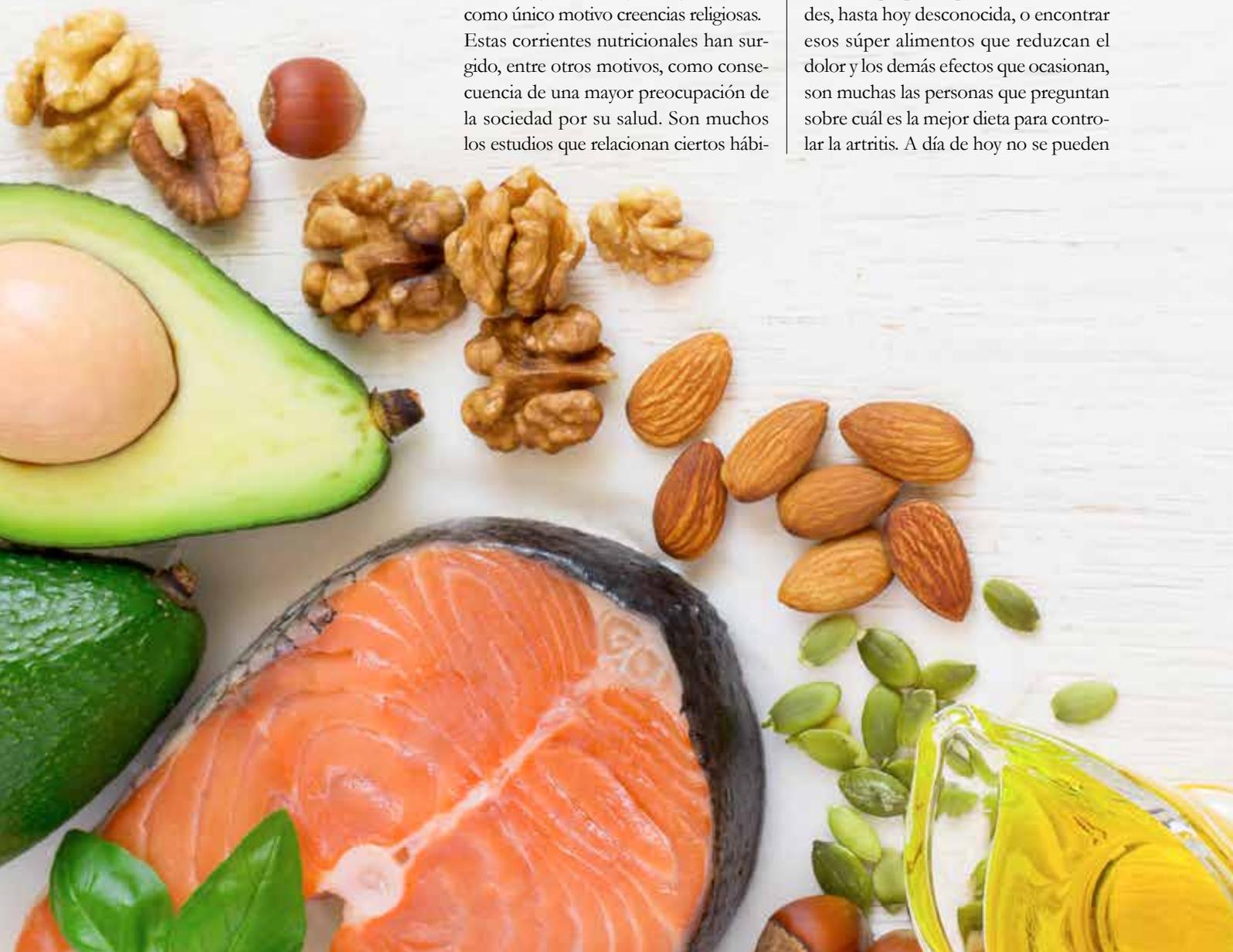
Marina García

El interés por lo que comemos, cómo lo comemos y cómo nos afecta al organismo ha crecido en los últimos años a pasos agigantados. Ya no es raro dar con personas que siguen una dieta vegana, o que prefieren los patrones alimenticios de nuestros antepasados con una dieta paleolítica o que han eliminado de su alimentación todos aquellos productos con gluten. Los “súper alimentos” y los batidos verdes están de moda y realizar ayunos ya no tiene como único motivo creencias religiosas. Estas corrientes nutricionales han surgido, entre otros motivos, como consecuencia de una mayor preocupación de la sociedad por su salud. Son muchos los estudios que relacionan ciertos hábi-

tos alimenticios con el padecimiento de enfermedades; o por el contrario con la prevención de éstas.

Dieta y artritis

Hay patologías cuyas causas y sintomatología están directamente relacionadas con los hábitos alimenticios de la persona, pero no es el caso de la artritis reumatoide, la artritis psoriásica, la artritis idiopática juvenil o de la espondiloartritis. Con la esperanza de hallar una causa concreta que provoque estas enfermedades, hasta hoy desconocidas, o encontrar esos súper alimentos que reduzcan el dolor y los demás efectos que ocasionan, son muchas las personas que preguntan sobre cuál es la mejor dieta para controlar la artritis. A día de hoy no se pueden



indicar unos patrones nutricionales específicos que eviten el padecimiento de estas patologías reumáticas autoinmunes o supriman del todo sus efectos. Sin embargo, cada vez son más las investigaciones que se centran en este tema y que nos pueden ayudar a esbozar un menú más apropiado.

El efecto de los omega 3

Son muchos los beneficios que aporta el consumo habitual de alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como son el pescado azul o los frutos secos. Pero si nos centramos en sus efectos sobre el control de la artritis, podemos señalar los resultados de un estudio publicado en la revista *Arthritis Care & Research*. Para llevar a cabo este trabajo se contó con la colaboración de 591 personas recién diagnosticadas de artritis reumatoide y que estaban siendo tratadas con metotrexato durante al menos tres meses. Basándose en una encuesta sobre sus hábitos nutricionales, se observó que quienes presentaban menores niveles de ácidos grasos omega-3 tuvieron dolor persistente a los tres meses del tratamiento. Los autores del estudio indican que este tipo de ácido graso podría modular el dolor.

¿Gluten sí o no?

Dentro de la terapia integral de alguno de los tipos de artritis autoinmunes, no se incluye como pauta la eliminación de la dieta los alimentos que contienen gluten. Sin embargo, contamos con traba-



jos como el *The Dietary Intake of Wheat and other Cereal Grains and Their Role in Inflammation* del que podemos sacar datos interesantes. A través de él se realizó una revisión de 78 estudios en los que se muestra la posible relación de la ingesta de trigo (alimento rico en gluten) con las enfermedades autoinmunes, como es la

artritis reumatoide, la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn; indicando que una persona sensible al trigo tiene más probabilidades de padecer una patología autoinmune. A su vez, el estudio *The gut-joint axis: cross reactive food antibodies in rheumatoid arthritis* se centró en encontrar una relación entre la inmunidad del intestino y

¡QUE NO FALTEN EN TU MENÚ!

Partiendo de las bases de la dieta mediterránea por su aporte equilibrado de hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra y agua, se pueden indicar una serie de nutrientes especialmente beneficiosos para las personas con artritis, por su acción antiinflamatoria, protectora y antioxidante:

- **Ácidos grasos omega 3:** presentes

en el pescado azul (como el salmón, el atún, o las sardinas), aceite de oliva virgen extra, frutos secos y brócoli, entre otros.

- **Betacarotenos:** se obtienen de verduras y frutas como el melocotón, la zanahoria, el tomate o los pimientos, entre otros.

- **Vitamina C:** se encuentra en los cí-

tricos, las fresas, las coles y las espinacas, entre otros.

- **Bioflavonoides:** se obtienen de los frutos rojos (como los arándanos, las moras y las cerezas), las uvas, la cebolla, o el té verde, entre otros.

- **Selenio:** lo obtenemos a través del ajo, el pepino, la manzana y los piñones, entre otros.



LA DIETA PUEDE FAVORECER LA REDUCCIÓN



EL PODER DE LAS ESPECIAS

Como medida a llevar a cabo para evitar en lo posible el estado inflamatorio, y además potenciar el sabor de los platos, se recomienda incluir entre nuestras costumbres culinarias el uso de especias frente a la sal refinada. Se ha demostrado que algunas de ellas, entre las que destacan la cúrcuma, el jengibre, el romero, la canela y el clavo, son antiinflamatorios naturales. Se pueden utilizar tanto en elaboraciones dulces como saladas, por tanto su inclusión en la alimentación es muy sencilla.



Ante todo, seguir el tratamiento

Las pautas nutricionales pueden ayudar mucho a encontrarnos mejor, a reducir el exceso de peso, a estar más activos, con menos molestias, etc. pero a día de hoy no se puede decir que un alimento o tipo de dieta cure una enfermedad. Por tanto, y aunque es recomendable seguir unas buenas pautas nutricionales, como las que se establecen en la dieta mediterránea, no dejes de seguir las indicaciones de tu médico y el tratamiento farmacológico que te ha indicado. Una buena combinación de ambas te va a ayudar a controlar con mayor eficacia los efectos de la artritis.

la artritis reumatoide. En los resultados se indicó que las personas con dicha enfermedad reaccionaron contra ciertos antígenos alimentarios de forma más destacada que las personas sanas, siendo la respuesta inmune frente al trigo especialmente relevante.

A pesar de estos datos, no hay un estudio determinante al respecto que lleve a incluir en el tratamiento de la artritis la pauta de suprimir el gluten de la alimentación, como sí ocurre con la celiaquía, ya que no está comprobado que la respuesta sea igual en todas las personas.

Reducir el estado inflamatorio

Una pauta que sí se incluye en el tratamiento de la artritis es evitar o reducir el sobrepeso. Y es que existen evidencias científicas que indican que ciertas células que se encuentran en el tejido graso de nuestro organismo, favorecen la producción de sustancias inflamatorias y, por

tanto, agravan el estado inflamatorio que de por sí genera la artritis. A esto hay que sumarle que el sobrepeso conlleva una sobrecarga en las articulaciones totalmente contraproducente para estas personas.

Además de intentar mantenerse en su peso adecuado, las personas con artritis pueden reducir el estado inflamatorio de su organismo con algunas pautas:

- Cocinar los alimentos al horno o guisados, mejor que fritos o a la plancha para evitar consumir aceite que ha sido sometido a temperaturas elevadas.
- Evitar todo lo posible alimentos procesados y ultraprocesados porque aportan grasas de mala calidad y azúcares. Entre ellos se encuentran los embutidos, la bollería industrial, o los aperitivos salados.
- Llevar una alimentación en la que prevalezca el pescado y la carne blanca, frente a la roja.
- Reducir el consumo de café y té.
- Dejar de fumar.

¿Cómo retomar EL EJERCICIO?

Mantenerse activo es importante para controlar los efectos de la artritis, pero tras un parón cuesta retomar el ejercicio. Vamos a ver cuál es la mejor forma de hacerlo.

Carlota Díez Rico
Dra. en Investigación en Salud Intra y Extrahospitalaria.
Lda. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Colegiada 52.838.

Es posible que lleves un tiempo sin practicar ejercicio, y los motivos pueden ser diversos, desde falta de tiempo, poca motivación, o incluso por un brote que te ha impedido realizar tus actividades habituales. Para retomar el ejercicio físico o tu deporte favorito siempre se deben de tener en cuenta las mismas pautas. Lo principal es que no te pongas a realizar lo mismo que hacías la última vez que practicaste ejercicio, porque posiblemente sea demasiado intenso para tu condición física actual. Recuerda, pasarnos de intensidad puede ser perjudicial, especialmente si tenemos una

enfermedad autoinmune, porque se desbarajustan los marcadores inflamatorios más allá de lo que tu cuerpo es capaz de recuperar con normalidad.

Mejor con ayuda

Lo ideal es que para iniciar de nuevo tu actividad deportiva te pongas en manos de un profesional, es decir, de un preparador físico como educador físico. Estos profesionales son los encargados de la readaptación, el reentrenamiento y/o la reeducación de personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico). Son titulados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (lo que muchos han llamado INEF durante

6 CLAVES DE SEGURIDAD



Hay ciertas cuestiones que se deben tener en cuenta a la hora de retomar la práctica de ejercicio físico, especialmente si previamente se ha tenido un brote:

- 1 Informar al médico que quieres retomar el ejercicio físico.
- 2 Indicar al especialista médico si fuese posible obtener un informe del estado actual, para poder presentárselo tanto al preparador físico como educador físico.
- 3 Realizarse una prueba de esfuerzo con un médico especialista en Educación Física y Deporte.
- 4 Buscar un preparador físico y/o educador físico especialista, Ldo. o Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y colegiado.
- 5 Indicar al preparador físico y/o educador físico en todos los entrenamientos el nivel de dolor de los días anteriores.
- 6 Solicitar al médico un control más exhaustivo de los marcadores inflamatorios, especialmente si aumentan los síntomas, lo cual puede ser un indicador de que el volumen o la intensidad de ejercicio no están siendo los adecuados.



HOY ES EL DÍA EN EL QUE TIENES EL PODER DE CAMBIAR LAS



“El Colegio de Licenciados en Educación Física (COLEF) de Madrid recomienda la práctica de ejercicio físico supervisada por profesionales cualificados”.



¿POR DÓNDE EMPIEZO?

En función de la condición física tras el periodo de inactividad o el brote, se debe comenzar trabajando con más hincapié unas cualidades u otras. Por ejemplo, si existe demasiada rigidez se comenzará dando prioridad a la movilidad articular. A niveles menores de condición física, la fase de movilidad articular y control motor tendrá mayor prioridad al retomar la práctica. La siguiente fase incorporará ejercicios de fuerza y aeróbicos, teniendo en cuenta el control de las cargas en el primer caso y el control de los impactos en el segundo.

décadas) y, para tu vuelta a “la pista”, evaluarán tu condición física, teniendo siempre en cuenta las pautas de tu médico, para planificar y programar el mejor entrenamiento para ti.

Si optas por la opción más segura, el entrenamiento con supervisión de un profesional, tienes que tener en cuenta que lo que le cuentas sobre tus sensaciones antes, durante y después de las

sesiones es fundamental. Las sensaciones de esfuerzo se pueden evaluar por varias escalas, a nivel cardiorrespiratorio a través de la escala de Borg, y a nivel de resistencia a la fuerza a través de la escala Omni-Res. Ambas escalas pueden tener una puntuación de 0 a 10, siendo el cero el reposo total o extremadamente suave, y el diez el esfuerzo máximo o extremadamente duro.

Mide tu esfuerzo

Las escalas de esfuerzo también debes tenerlas en cuenta cuando practiques actividad física o ejercicio físico sin supervisión. Evidentemente, debes ir progresando desde lo fácil a lo difícil, desde lo más suave a lo más duro. Pero tienes que saber que lo que hoy te suponga un 6 de esfuerzo, cuando mejore tu condición física puede acabar siendo un 4, por ejemplo. Es decir, debes comenzar con esfuerzos suaves y moderados, pero en función de tu estado de salud y condición física, quizás no sea necesario aumentar las sensaciones de esfuerzo. Esto quiere decir que podrías permanecer en esfuerzos moderados de 5 a 7 de forma continua. De hecho, si practicas actividad física o ejercicio físico sin supervisión esto es lo más seguro.



COSAS, ¿TE ANIMAS A VOLVER A PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO Y/O DEPORTE?

A los 17 años ya sabía que padecía artritis reumatoide, pero tuvo que pasar por diferentes médicos y escuchar muchas posibles causas, hasta saber qué le estaba causando tanto dolor e inflamación. Este desconcierto fue lo que le llevó a estudiar medicina, ella misma quería saber qué le ocurría y por qué. Así, la gallega María Luisa Ferro, hoy es conocida como la Dra. Miller, una prestigiosa pediatra que tiene su propia clínica en Estados Unidos.

Marina García

DRA. MARÍA MILLER

“Siempre he querido vivir la vida al máximo y la artritis no lo ha impedido”

Cómo comienza su historia con la artritis reumatoide? Mi historia con la artritis reumatoide comenzó como creo que ocurre a la mayoría de las personas. Empecé a sentir dolor general, entumecimiento de las manos, inflamación en las rodillas, dolores vagos a los que trataba de buscar una causa, y me hacían poner en lo peor. Hoy en día es diferente, pero hace años se tardaba bastante tiempo en llegar al diagnóstico, en mi caso concreto fueron años. Me daban diferentes motivos para justificar lo que me estaba pasando, desde que eran dolores de crecimiento, hasta que se debía al tiempo que me pasaba limpiando en la casa de mis abuelos (ese diagnóstico me lo dio un profesor de fisiología y me indicó que me pusiera el libro de anatomía encima de la mano para reducir la inflamación).



“Quería saber qué me estaba pasando por eso decidí estudiar medicina”

Antes del diagnóstico, ¿ya había decidido dedicarse a la medicina?

Lo cierto es que mi decisión por estudiar medicina estuvo relacionada con lo que estaba sintiendo. Debido a toda la confusión que generaba mi estado de salud, y no saber muy bien qué me pasaba, comencé a interesarme por la medicina.

¿En algún momento la enfermedad le ha condicionado su vida?

Fui diagnosticada cuando tenía 17 años ¡imagínate! Fue un momento muy duro ya que el reumatólogo me dijo que era una de las peores enfermedades que podía sufrir, que mi vida estaría marcada por limitaciones y terminaría usando una silla de ruedas. Tengo que reconocer que no ha sido fácil, porque esta enfermedad no solo afecta físicamente, lo hace también a nivel psicológico, pero tengo mucha fe en Dios y es algo que me ha ayudado a seguir adelante.

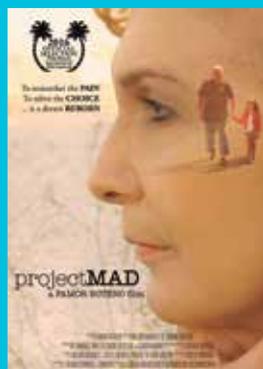


ESCRITORA Y ACTRIZ

Cuando la Dra. Miller dice que la artritis reumatoide no le ha parado nunca, y que ha querido mandar este mensaje al resto de personas que padecen la enfermedad, no lo dice por decir. La forma que ha elegido para hacerlo es a través de dos medios tan potentes como es un libro y el cine, siendo la autora del primero y participando en un documental en el segundo caso.

“Mi sueño americano” es la novela en la que la doctora cuenta su vida, desde su infancia en una zona rural de Galicia, el diagnóstico de la enfermedad, hasta su paso por América del Sur antes de instalarse en Estados Unidos donde abre su propia clínica.

En la gran pantalla la hemos podido ver gracias al documental Project MAD (ConArtritis colaboró en la proyección de su estreno en Madrid), dirigido por el prestigioso director F Amor Botero quien se basó en la historia de “Mi sueño americano” para grabar la cinta. María Miller colaboró estrechamente en la producción del documental y aparece en él interpretándose a sí misma.



La artritis reumatoide no le impidió vivir su “sueño americano” ¿verdad?

Siempre he querido vivir la vida al máximo y ser considerada por quien soy y no por la enfermedad que tengo. Esta idea y actitud es la que me ha llevado a conseguir mis sueños y seguir adelante, es lo que me hizo dar el paso de irme a vivir a Estados Unidos, estudiar, abrir mi propia clínica, formar una familia, escribir mi libro, y un largo etcétera.

“Decidí escribir mi libro para intentar animar a otras personas con artritis”

“No hay que dejarse vencer por la enfermedad porque ¡sí hay vida!”

¿Cómo surgió la idea de escribir su historia en el libro “Mi sueño americano”?

Mi hijo Daniel fue quien me animo a contar mi historia, ya que pensó que podría ayudar a otras personas que tengan esta enfermedad. Me ilusionaba pensar que mi mensaje podría llegar a todas esas personas y que de alguna forma les podría hacer sentir mejor.

¿Qué le diría a otras personas con artritis que tiene también un sueño pero no se atreven a intentar conseguirlo?

No se dejen vencer, yo nunca lo he hecho, porque ¡sí hay vida con artritis!

CÓMO CONVIVIR

con una persona con artritis reumatoide

Basándome en mi experiencia personal, voy a ofrecer una serie de consejos dirigidos a familiares y amigos de personas con artritis que se sienten frustrados al no saber cómo ayudar a su ser querido.

Carla Álvarez. Persona con artritis reumatoide.

Nuestra vida se puede ver interrumpida por el diagnóstico de una enfermedad crónica, en mi caso fue la artritis reumatoide. Generalmente, en nuestra primera consulta médica nos advierten de los efectos psicológicos que puede ocasionarnos asimilar que esta enfermedad va a formar parte del día a día de toda nuestra vida. Efectos como la ansiedad, la depresión, o la frustración son los más comunes, y también afectan indirectamente a nuestra familia y amigos, ya que a ellos les transmi-

timos nuestros sentimientos. Pocas son las personas diagnosticadas por este tipo de enfermedad que pasan su primer año sin tener alguno de los síntomas mencionados, o sin necesitar la ayuda de un psicólogo o psiquiatra.

Los signos o síntomas comunes que se suelen manifestar en la fase de asimilación son los siguientes:

- Incompresión.
- Pérdida de la ilusión.
- Debilidad.
- Sentimiento de ataque por el entorno.
- Soledad y angustia.
- Falta de afecto.
- Pensamientos negativos continuos.

HABLA SOBRE LA ARTRITIS



La falta de comprensión que suelen padecer las personas con artritis surge, en muchas ocasiones, por el desconocimiento social sobre la enfermedad. Al ser poco conocida, quienes la padecemos tenemos que explicar constantemente lo que nos pasa, o callarnos, algo que no nos beneficia. Nuestro entorno también puede ayudarnos en este sentido fomentando el conocimiento sobre la enfermedad a las personas de su alrededor.

En mi caso, a través de este artículo, intento acercarme más a las personas que como yo padecen artritis, y a su entorno para poder ofrecer ayuda a quienes la necesiten.

¿Cómo le ayudo?

A los familiares y amigos tampoco les resulta fácil asimilar que su ser querido padece una enfermedad crónica, mientras que les suele frustrar no saber cómo ayudarles. Aunque cada caso es diferente, llevando a cabo estos consejos básicos se puede conseguir una mejor comprensión y convivencia por ambas partes:

- Escúchale: cuando te diga por ejemplo “me duelen las manos” demuéstrale tu comprensión. Nunca le digas “no es nada”, “seguro que no es para tanto”, ya que eso le puede causar frustración e incomprensión.
- Intentad hacer las tareas del hogar juntos: cuando sea necesario intercambiad las tareas asignadas.
- Acompaña a las citas médicas: es un gran apoyo porque le muestras que no está



LA FAMILIA TAMBIÉN DEBE DISPONER DE



solo y que tiene alguien con quien poder compartirlo.

- Ofrécele planes que le puedan gustar: es una forma de evitar que se sienta solo, ya que a veces tienden a encerrarse en sí mismos por la indiferencia del entorno.
- Infórmate de la artritis: entender en qué consiste la enfermedad, cómo evoluciona, qué efectos puede provocar y demás aspectos de la artritis, te ayudará a empatizar más

con tu ser querido y a entenderle. Para ello, asociaciones como ConArtritis pueden ser de gran ayuda, ya que ofrecen todo tipo de información acerca de esta enfermedad autoinmune, y siempre están dispuestos a resolver dudas a través de su Servicio de Información y Orientación (SIO) en el mail sio@conartritis.org y en el teléfono 911623728.

¿Sabías qué?

Existen grupos de ayuda mutua también dirigidos a los familiares, ya que resulta de gran ayuda hablar de la situación que se vive con otras personas que no sean el propio paciente. Si te interesa formar parte de ellos, contacta con ConArtritis.

INFORMACIÓN PARA EVITAR LA FALTA DE COMPRENSIÓN

LA TERAPIA OCUPACIONAL

¿Por qué es necesaria?



Debido a que las personas con artritis pueden presentar reducción y limitación de la capacidad de movimiento, la terapia ocupacional es clave para facilitar la ejecución de ciertas acciones, y evitar posturas y esfuerzos contraproducentes.

Nerina Soledad Zisa.
Terapeuta ocupacional
de AMAPAR-ConArtritis.

Según la Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales (APETO), "la Terapia Ocupacional (TO) es una profesión socio-sanitaria que a través de la valoración de las capacidades y problemas físicos, psíquicos, sensoriales y

sociales del individuo pretende, con un adecuado tratamiento, capacitarle para alcanzar un mayor grado de independencia posible en su vida diaria, contribuyendo a la recuperación de su enfermedad y/o facilitando la adaptación a su discapacidad".

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?

Desde el ámbito de la terapia ocupacional se debe informar a la población acerca de la posibilidad de recibir un tratamiento preventivo para mejorar la situación de las personas afectadas con artritis, y así poder evitar que los síntomas agraven el cuadro patológico. La experiencia muestra que son muchos los casos en los que se podría haber frenado la deformidad pero que, por desconocimiento del afectado, no se ha aplicado la terapia ocupacional. Por tanto, es necesario que las personas con artritis sepan que con un tratamiento

adecuado, pueden continuar con su vida laboral y su ocio de forma activa durante más tiempo.

El tratamiento rehabilitador desde la terapia ocupacional es un pilar básico del tratamiento íntegro. Junto con los medicamentos, la terapia contribuye a reducir el dolor y la rigidez articular, previene las deformidades, y mantiene y favorece la capacidad funcional. Por tanto, es la combinación perfecta para mejorar la calidad de vida de las personas con artritis.

¿Cómo interviene un terapeuta ocupacional en la esfera de las personas con artritis?

Las personas con artritis pueden tener dificultades para realizar algunas actividades de la vida diaria como por ejemplo asearse, vestirse, cocinar, limpiar o usar un ordenador. Los terapeutas ocupacionales asesoran sobre cómo realizar dichas actividades con menos dolor y enseñan, mediante técnicas de simplificación de trabajo, a ahorrar energía, a utilizar productos de apoyo, y la forma más adecuada de llevarlas a cabo. De esta manera se consigue que la persona no sufra una excesiva carga articular y, por lo tanto, se previenen ciertas deformidades.



¿Dónde puedo recibir la terapia?

El servicio de terapia ocupacional lo puedes solicitar en algunas asociaciones de pacientes como AMAPAR-ConArtritis que ha comenzado a ofrecerlo en 2017. También en tu hospital de referencia, o acudiendo a clínicas privadas como por ejemplo el Instituto de Rehabilitación Física y Ciencias Aplicadas al Deporte de La Salle, con el que ConArtritis tiene un acuerdo de colaboración para que sus socios tengan una serie de ventajas a la hora de solicitar sus servicios.

Si quieres más información sobre estos servicios ponte en contacto con ConArtritis en sio@conartritis.org o en el teléfono 91 162 37 28.

¿Qué servicios se ofrece desde la terapia ocupacional?

- Sesiones individualizadas según las necesidades y circunstancias de cada persona.
- Talleres, encuentros y actividades destinadas a comprender los principios de la economía articular e higiene postural.
- Asesoría para las familias sobre las capacidades y limitaciones funcionales de la persona afectada.
- Asesoramiento en productos de apoyo y para facilitar la realización de actividades de la vida diaria.
- Confección de férulas.
- Atención domiciliaria, ya que modificando el entorno y entrenando a las personas se puede conseguir la independencia en el desempeño ocupacional.
- Plan de ejercicios individualizados que busca reeducar los movimientos corporales compensatorios con el fin de disminuir las lesiones y la sobrecarga articular.



Formación y ejercicio en ASEP

Pensando en las necesidades de cada persona, la Asociación Enfermos de Artrite Pontevedra (ASEP), ha organizado diferentes talleres en lo que llevamos de año.

- Taller de percuterapia para niños con artritis idiopática juvenil y adultos: se enseñaron técnicas para relajarse mediante sonido y a mejorar la motricidad de los niños con artritis, enfermos crónicos, con problemas de atención y psicomotricidad, y también a personas mayores. Fue impartido por el percuterapeuta Pedro Campos Acosta.
- Taller de emociones y vida sexual en la artritis: a través de varias sesiones se intentó ver los problemas y disfunciones sexuales y emocionales que presentan las parejas una vez se inician los tratamientos para la artritis. Fue impartido por la doctora en psicología y sexóloga Emma Placer Noriega de "SALUD PLACER".
- Taller terapias naturales y homeopatía: se dio a los asistentes una visión profesional y médica sobre las terapias naturales y la homeopatía. Tuvo lugar el 8 de mayo y fue llevado a cabo por la Dra. Ana Prejillero, médico de familia y especialista en homeopatía.
- Taller nutrición y buenos hábitos en la artritis: se dieron pautas y consejos para que las personas con artritis o cualquier otra enfermedad inmunológica tomen conciencia que una alimentación sana unida a los tratamientos, es la base para mejorar. Se organizó el 24 de mayo con la colaboración de la Dra. Bertina Fernández Pérez, nutricionista de la clínica NUTRENDO.

Saliendo desde el Monte del Gozo, un grupo de personas de la asociación realizaron el último tramo del Camino de Santiago el pasado 11 de junio. Una vez llegaron a la Catedral de Santiago, y después de superar este reto, especialmente las personas con problemas de movilidad, disfrutaron de una comida. Esta actividad contó con la colaboración de la Diputación de Pontevedra.

Mejorando los hábitos en Santiago

Aunque también ha realizado otras actividades en lo que va de año, la Asociación Artrite Santiago (AAS) ha organizado acciones enfocadas a mejorar los hábitos de vida de las personas con artritis. Entre ellas podemos destacar el taller "Cocina saludable" en el que se habló sobre la dieta antiinflamatoria como una ayuda para prevenir y reducir la inflamación, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía de las personas con artritis. En el taller también se cocinaron platos saludables. En una línea similar se organizó la jornada informativa "Vida Activa, nutrición y salud ósea" en la que se dieron pautas para prevenir la osteoporosis y cuidar los huesos.

Por otro lado, de la mano de Juana Millán, licenciada de químicas, se organizó un coloquio para hablar sobre ciertos complementos alimenticios y ejercicios físicos que pueden ayudar a las personas con artritis a sentirse mejor. En el acto se hizo hincapié que siempre hay que consultar con el especialista en reumatología la toma de cualquier complemento.

Con el objetivo de fomentar la práctica de la actividad física pero también la relajación, AAS tiene un acuerdo con el grupo Tai Chi, Meditación e Chi Kung para ofrecer a sus socios clases a un precio más económico. Estas sesiones se imparten durante todo el año.





Terapia ocupacional en AMAPAR-ConArtritis

AMAPAR-ConArtritis ha implantado la terapia ocupacional entre sus servicios. Para darlo a conocer entre los interesados, la profesional que dirige el servicio, Nerina Soledad Zisa, impartió dos charlas informativas. En estos encuentros, mediante la demostración de ejemplos claros y prácticos se enseñó

cómo realizar ciertas actividades de la vida diaria de una manera que no se dañen las articulaciones. A su vez, se mostraron técnicas de ahorro de energía y economía articular.

A través del servicio también se ha organizado el "Taller de laborterapia" en el que, por medio de la realización de

una técnica de transferencia en madera, la terapeuta enseña a los participantes cómo realizar ciertas actividades para que no se dañen las articulaciones, ahórran energía, eviten posturas "viciosas"; así como adaptar materiales y utensilios de la vida diaria con el objetivo de facilitar la realización de las tareas cotidianas.



El primer semestre de LEVAR

La Liga de Enfermos Vizcaínos de Artritis Reumatoide (LEVAR) ha ofrecido diferentes servicios a sus socios e interesados en la artritis durante estos primeros meses del año.

Desde enero hasta junio ha impartido un taller de fisioterapia grupal en el Centro de Fisioterapia Akiles; mientras que de mayo a junio ha puesto en marcha el taller de psicología "Entrenamiento emocional para la mejora de la calidad de vida".

A su vez, y con la finalidad de seguir informando y formando a las personas interesadas en la patología, LEVAR ha organizado diferentes charlas coloquio sobre hábitos de vida saludable, y la asertividad como herramienta de comunicación familiar y autoayuda para evitar la soledad.

Volvemos a iluminar Octubre, mes de la artritis y la espondiloartritis

ConArtritis, algunas de sus asociaciones miembro y otras invitadas para la ocasión, ya estamos poniendo en marcha todas las acciones que engloba nuestra campaña emblemática "Octubre, mes de la artritis y de la espondiloartritis". En 2017 vamos a continuar iluminando los monumentos más representativos de España, ¡os esperamos en ellos para hacernos muchas fotos! También vamos a colocar mesas informativas y organizar la XIII Jornada Nacional de Artritis con el lema "Contigo vamos todos" porque, recuerda, frente a la artritis, no estás solo.



¿POSIBLE CAUSA DE LA ARTRITIS REUMATOIDE?

Un grupo de investigadores del Hospital General de Massachusetts (EE.UU.) ha llevado a cabo un estudio en el que se indica que el origen de la artritis reumatoide podría encontrarse en una



respuesta autoinmune que el propio organismo ocasiona frente a las bacterias que conviven en nuestro intestino. Esta reacción llegaría a todo el organismo, incluidas las articulaciones y órganos internos. Aunque aún no se puede confirmar que esta sea la causa, sí se abren nuevas vías para el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.



Beneficios de los programas de apoyo

El estudio "PASSION", presentado en el Congreso Europeo Anual de Reumatología, muestra que las personas con artritis reumatoide que siguen un tratamiento farmacológico combinado con un programa de apoyo, muestran una mejoría. Para evaluarlo se utilizó el Índice de Incapacidad del Cuestionario de Evaluación de la Salud, un cuestionario en el que la persona informa sobre el estado de la enfermedad, en la semana 78, en comparación con el inicio.

¡La crema preferida por las articulaciones!

ARTROSY®
es un nuevo concepto...

- Sin medicamentos
- Sin límite de uso
- Sin contraindicaciones
- Sin efecto calor
- Sin efecto frío
- Sin olor fuerte...

Pero con una eficacia imbatible.

Pruébela y juzgue.



CONSIGA SU
**MUESTRA
GRATIS**
EN ARTROSY.COM

C.N. Farmacia: 186174.0

