

CONLLEVANDO LA ARTRITIS

¡Usted no está solo! Usted puede desempeñarse muy bien y disfrutar de una buena salud a pesar de tener artritis. El cuidado propio y la educación son la clave para tener éxito en el manejo del dolor y las incapacidades de la artritis.

TRABAJE CON SU EQUIPO MÉDICO

Su equipo médico puede incluir:

- Doctor primario o de familia
- Reumatólogo (una persona que se especializa en el tratamiento de la artritis)
- Enfermera
- Terapeuta físico
- Terapeuta ocupacional
- Dietista

SEPA QUÉ TIPO O TIPOS DE ARTRITIS TIENE

Cerciórese de aprender más sobre:

- el medicamento que está tomando
- programas de ejercicios
- relajación y manejo del dolor
- protección para las articulaciones
- herramientas para asistirlo en el diario vivir
- el balance de actividades de descanso y de actividades cotidianas
- dieta y control de peso
- manejo del estrés

DISFRUTE DE UNA "BUENA ACTITUD DE SALUD"

- Sea flexible y tenga su mente abierta para diferentes posibilidades de tratamientos.
- Enfóquese en lo que usted puede hacer en vez de lo que no puede hacer.
- Enfóquese en sus puntos fuertes en vez de sus puntos débiles.
- Encuentre nuevas formas de disfrutar sus actividades favoritas.
- Divida las actividades en tareas pequeñas que pueda manejar.
- Incluya ejercicio y una dieta balanceada en su rutina diaria.



- Encuentre la forma de disminuir y manejar el estrés.
- Balancee el descanso con la actividad.
- ¡Recuerde que es natural pedir ayuda! Desarrolle un sistema de apoyo familiar, de amigos y de expertos en salud.
- Mantenga el sentido del humor.

LOS PROGRAMAS DE AUTO-MANEJO SÍ AYUDAN

Los programas de auto-manejo le ayudan a las personas a aprender sobre la artritis, su tratamiento, la comunicación entre el proveedor de salud y el paciente y cómo resolver problemas.

Las personas con artritis encuentran que los programas de auto-manejo les ayudan a:

- Entender la enfermedad
- Reducir el dolor mientras están activos
- Acoplarse física, emocional y mentalmente
- Tener mayor control sobre la enfermedad
- Incrementar la confianza en su habilidad para vivir una vida activa e independiente

**Para mayor información contacte al:
Programa de Artritis & Osteoporosis de Missouri
1-800-316-0935 o a la Fundación Artritis:
1-800-283-7800**

Esta publicación puede ser proporcionada en otros formatos como Braille, impresión con letra grande o audio casetes, llamando al 1-800-316-0935. Los usuarios del servicio TDD pueden tener acceso al número telefónico anterior llamando al 1-800-735-2966.

**UN EMPLEADOR DE IGUALDAD DE ACCION
AFIRMATIVA DE OPORTUNIDADES**
Servicios proporcionados en bases no discriminatorias