

Como mejorar la calidad de vida cuando tienes artrosis

La **artrosis** es la enfermedad articular más común, por lo que mejorar la calidad de vida de los pacientes con artrosis es una necesidad



Consejos para mejorar la calidad de vida de las personas con artrosis

1. **Tratamiento:** Es importante no automedicarse y consultar al reumatólogo para que le indique el Tratamiento Médico Integral necesario para su artrosis.
2. **Mantener un peso corporal adecuado:** La obesidad es uno de los principales desencadenantes de la **artrosis**, por lo que es indispensable contar con un peso adecuado.
3. **Calor y frío:** El calor suele ser más recomendable para aquellas personas que padecen de **artrosis**, aunque se puede aplicar frío local en caso de mucho dolor.
4. **Hábitos posturales:** Se debe dormir en camas planas y evitar posturas incorrectas al sentarse, con los pies siempre tocando el suelo y la espalda recta.
5. **Actividad física:** Vivir con **artrosis** no implica dejar de hacer ejercicios, de hecho, son necesarios para fortalecer la musculatura. Es recomendable caminar, ir en bicicleta o nadar, aunque es menos adecuado practicar deportes en los que haya contacto físico.
6. **Reposo:** Durante las fases de mayor dolor, el reposo relativo es altamente beneficioso; incluso durante las actividades de la vida diaria es bueno disponer de momentos de reposo.

7. **Evitar sobrecargar las articulaciones:** No se deben levantar pesos excesivos, caminar por terrenos irregulares ni permanecer de pie por mucho tiempo sin descansar.
8. **Usar calzado adecuado:** Para prevenir y tratar la artrosis lumbar, de caderas o de rodillas, se debe usar un calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar. Además, es mejor una suela plana que el tacón.
9. **Balnearios:** El agua termal es una gran aliada para el tratamiento de la artrosis, mejora el dolor y relaja la musculatura contracturada.
10. **Actitud positiva:** Al afrontar la artrosis o cualquier otra enfermedad, debe mantenerse una actitud positiva, la cual es vital para el día a día.

En **resumen**, mantener hábitos de vida saludable ayudará a mejorar la calidad de vida de los pacientes con artrosis.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

Bibliografía

1. Arthritis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Recuperado el 9 de mayo de 2019 desde: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/arthritis/advanced>.
2. Arthritis and rheumatic diseases. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Recuperado el 9 de mayo de 2019 desde: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/arthritis-rheumatic-diseases>.
3. Ferri FF. Osteoarthritis. In: Ferri's Clinical Advisor 2019. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2019. Recuperado el 9 de mayo de 2019 desde: <https://www.clinicalkey.com>.
4. Ferri FF. Rheumatoid arthritis. In: Ferri's Clinical Advisor 2019. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2019. Recuperado el 9 de mayo de 2019 desde: <https://www.clinicalkey.com>.
5. Deveza LA. Overview of the management of osteoarthritis. Recuperado el 9 de mayo de 2019 desde: <https://www.uptodate.com/contents/search>.