

Conoce como disfrutar tus vacaciones sin preocuparte de la artritis

Los pacientes con **artritis** deben planificar sus vacaciones con tiempo, comunicárselo a su reumatólogo y tomar las precauciones necesarias para el viaje.



Los pacientes que padecen **artritis** no tienen por qué renunciar a sus vacaciones, solo deben seguir las siguientes recomendaciones:

1. **Llevar un informe médico actualizado**, donde se explique detalladamente el diagnóstico y el tratamiento que se encuentra recibiendo, por si necesita solicitar asistencia médica durante su estancia.
2. **Planificar cuántos medicamentos necesita llevar** en función de los días que permanecerá en su viaje. Es recomendable llevar una cantidad mayor de la que necesita.
3. **Llevar los medicamentos en el equipaje de mano** para evitar perder dosis, en caso de la pérdida o extravío del equipaje.
4. **Informar al reumatólogo de las vacunas que se requiere poner para el viaje**, ya que existen vacunas contraindicadas cuando se siguen tratamientos con metotrexato, leflunomida, fármacos biológicos, etc.

5. **Conservar los medicamentos**, según las recomendaciones del fabricante, tanto en el traslado como en su almacenamiento en el lugar de destino.
6. **Mantener cuidado con la alimentación** para prevenir la agudización de los síntomas de la enfermedad.
7. **Si realiza viajes largos** debe hacer paradas cada 2 horas para caminar y hacer ejercicios con las piernas.
8. **Usar protector solar, lentes, aumentar el consumo de líquidos** y evitar exponerse al aire acondicionado potente en la medida de lo posible.

En **resumen**, antes de salir de vacaciones contacte a su reumatólogo y dígame a dónde decidió ir, para que le dé las recomendaciones necesarias que garanticen una estancia feliz y mantenga controlada su artritis.

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

Bibliografía

1. Cúidate Plus. Diez recomendaciones para pacientes reumáticos en verano. Recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2017/08/14/diez-recomendaciones-pacientes-reumaticos-verano-143932.html>
2. Fundación Española de Reumatología. Decálogo para pacientes reumáticos en verano. Recuperado de: <https://inforeuma.com/informacion/decalogos/decalogo-pacientes-reumaticos-verano-2/>