

¿Cómo protegerte del frío si sufres artritis?

Las condiciones climáticas secas y frías puedes influir en la intensidad de los síntomas de la artritis.



¿Cómo afecta el clima de clima a las personas con artritis?

El clima intensifica el dolor musculoesquelético o articular. Las temperaturas frías, la humedad de la lluvia o la nieve, un descenso de la presión barométrica y un aumento de la humedad justo antes de una tormenta son factores climáticos capaces de aumentar el dolor y la rigidez articular en las personas con artritis.

¿Cómo protegerte de los cambios de clima?

Estas son algunas recomendaciones que puedes seguir para protegerte del frío.

1. Debajo de tu ropa usa prendas térmicas antes de salir a la calle.
2. Evita utilizar ropa de algodón ya que retienen la humedad, usa telas aislantes o térmicas.
3. Cúbrete con ropa extra para mantener tu cuerpo caliente; usa una chaqueta o un suéter ligero de lana.
4. Mantén tus brazos y piernas tibias usando calcetines y calentadores, que te proporcionarán confort y flexibilidad como los de lana, nailon o licra porque amortiguan y conservan los pies secos, igualmente aplica para las manos, debes usar guantes flexibles, que sean impermeables y aislantes.

5. Evita perder calor, ya que se pierde hasta el 10% de nuestro nivel corporal a través de la cabeza, así que te recomendamos usar una gorra de lana o de felpa para cubrir tu cabeza del frío.
6. Usa una bufanda o pasamontañas alrededor del cuello para prevenir el enfriamiento del cuello y la cara.
7. Usar chamarras térmicas o impermeables te ayudará a mantener tu temperatura corporal y protegerte aún más del frío.
8. Olvídate de los jeans de mezclilla o de telas delgadas y opta por pantalones de secado rápido hechos de lana, mezclas de lana sintética o textiles tratados resistentes al agua como el poliéster. Para climas más fríos, elige pantalones con aislamiento interior de lana o franela.
9. Cambia tu calzado por uno que sea antiderrapante e impermeable, como los botines o botas según sea necesario.

Si padeces artritis u otra enfermedad reumática protégete del frío tomando las precauciones necesarias para reducir el impacto de este en tu salud.

Solicita una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. Timmermans, E. J. et al. (2014). Self-perceived weather sensitivity and joint pain in older people with osteoarthritis in six European countries: results from the European Project on Osteoarthritis (EPOSA). *BMC Musculoskeletal Disorders*, 15:66
2. Arthritis Foundation. El clima puede afectar su dolor. Recuperado el 24 de enero de 2017 desde: <http://espanol.arthritis.org/espanol/combata-el-dolor/dolor/dolor-clima/>
3. Steffens, D. et al. (2014). Arthritis Care & Research: Weather does not affect back pain: Results from a case-crossover study. *Journal of the Australian Traditional-Medicine Society*, vol. 20, no. 3, p. 216.
4. Steffens, D., et Al. (Diciembre de 2016). Acute Low Back Pain? Do Not Blame the Weather—A Case-Crossover Study. Recuperado desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27980016>
5. Steffens, D., et al. (Diciembre de 2014). Effect of Weather on Back Pain: Results From a Case-Crossover Study. *Volumen 66:12*, pp. 1867–1872.