¿Cómo prevenir las deformidades?

Las deformidades son frecuentes en los pacientes con artritis, aunque pueden prevenirse manteniendo controlada la enfermedad.

¿Cómo prevenir las enfermedades?

Las deformidades que producen las artritis afectan la movilidad articular, la autonomía y la calidad de vida de los pacientes. Saber cómo evitarlas resulta de gran importancia.

- **Mantener controlada la artritis con un Tratamiento Médico Integral adecuado.**
- **Proteger las articulaciones** manteniéndolas en posición correcta y con un uso adecuado durante las actividades cotidianas.
- **Eliminar o reducir las fuerzas y presiones** que sufren las articulaciones afectadas por la **artritis**.
- **Restaurar la movilidad articular** para recuperar la función articular, permitiendo al paciente con **artritis** llevar una vida lo más independiente posible.
- **Realizar ejercicios físicos.** Es imprescindible la perseverancia y regularidad en la realización de los ejercicios para obtener resultados positivos. El **reposo** en cama solo está indicado en las fases agudas de la **artritis** y siempre debe ser el menor tiempo posible.

- **Utilizar un tratamiento rehabilitador**, cuyo objetivo fundamental sea reducir el dolor que provocan las **artritis**, prevenir la limitación articular, la atrofia muscular y recuperar la funcionalidad.

Para prevenir la aparición de las deformidades en los pacientes que padecen de **artritis** es importante mantener controlada la enfermedad reumática, por medio de un **Tratamiento Médico Integral**, proteger y restaurar la movilidad de las articulaciones con un programa de rehabilitación, que permita realizar las actividades de la vida diaria, e incrementar la calidad de vida de los pacientes.

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

Bibliografía

1. Gutman Z. La fisioterapia actual [Internet]. Barcelona: Editorial Jims, 2001. [Citado 2015 Jul 18]. Disponible en: http://alfama.sim.ucm.es.
2. Sánchez T. CA, Suárez M. R., Barrios R. I, Garrido G. J, Poalasin N. LA, López M. AM, Martínez L. JP. Consideraciones éticas en la atención de las enfermedades reumáticas. Revista Cubana de Reumatología 2014:16;3.
3. Hernández M. A.D., Puerto N. I., Falcón H. A. Rehabilitación integral del paciente reumático. Rev. Cubana Reumatología 2014:24;(1).