

Tips que pueden ayudarte si padeces artrosis

Si padeces de artrosis, utiliza dispositivos de ayuda que te faciliten realizar las tareas diarias y mejorar tu calidad de vida.



Dispositivos de ayuda propia

Son productos disponibles en el mercado y fabricados específicamente para permitir o facilitar la realización de ciertas actividades que sin uso serían difíciles de efectuar para una persona con limitación de movimientos a consecuencia de una enfermedad como la artrosis.

Estos dispositivos ayudan a las personas a ejecutar tareas cotidianas, disminuir el dolor, mantener las articulaciones en la mejor posición para su funcionamiento, además de servir como palanca cuando se necesita y extender el alcance de sus movimientos.

¿Cómo puede ayudarse?

1. Para vestirse puedes utilizar abotonadores, ya que te ayudarán a cerrar la ropa con facilidad o puedes elegir llevar ropa con broches.
2. Al calzarte un zapato, emplee un calzador de mango largo que se extienda de manera que te permita ponerte el calzado sin necesidad de agacharte.
3. En el baño disponga de pasamanos y barandales en la tina o bañera, los cuales te brindarán estabilidad y seguridad al entrar o salir de la misma.

4. Es recomendable tener un asiento elevado para el inodoro.
5. Utiliza palancas en las llaves de agua o giradores para grifos.
6. Cuando manejes, utiliza un portallaves grueso para girar con más facilidad la llave de encendido.
7. Emplea electrodomésticos para realizar las tareas domésticas como abridores eléctricos, procesadores de alimentos, rebanadoras y herramientas con mangos largos.
8. En tu trabajo, existe la posibilidad de que muchos aparatos necesiten modificaciones, desde las sillas hasta las superficies de trabajo de altura ajustable, teléfonos con botones grandes y audífonos que dejen las manos libres.
9. Si estas enfrentando modificaciones laborales, quizá te interese consultar con un terapeuta ocupacional sobre las herramientas de autoayuda para las enfermedades reumáticas.

Si padeces de artrosis, usar tu cuerpo con inteligencia significa proteger tus articulaciones y ahorrar energía. Las técnicas para hacerlo incluyen llevar a cabo las actividades cotidianas de una manera que genere menos tensión sobre las articulaciones. Consulta con tu reumatólogo para que te sugiera la mejor manera de ayudarte y de qué forma puedes obtener los dispositivos que necesita.

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

Bibliografía

1. Tornero, J. y Ballina, F. J. (2011). Enfermedades reumáticas: las preguntas de los pacientes. Sociedad española de reumatología.
2. Galán, R. y Méndez, M. R. (Octubre de 2015). Guía de ayudas técnicas.