

10 CLAVES PARA MANEJAR LA ARTRITIS PSORIÁSICA



01. ¿CÓMO PUEDO RECONOCER LOS SÍNTOMAS DE PADECER ARTRITIS PSORIÁSICA?



Psoriasis cutánea con inflamación en articulaciones periféricas y/o articulaciones de la columna lumbar con dolor lumbar.



Hinchazón de los dedos de las manos o pies, también llamado "dedo en salchicha".



Entesitis en el talón (dolor e hinchazón en las zonas de unión de tendones y ligamentos al hueso).



Dolor lumbar crónico inflamatorio. Es un dolor lento y progresivo que empeora con el reposo prolongado pudiendo despertar en la 2ª mitad de la noche y mejora con el ejercicio.

06. PRINCIPALES HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE QUE LLEVAR A CABO:



Seguir dieta mediterránea rica en fruta, verdura y aceite de oliva



Control de riesgos cardiovasculares "clásicos":

Aumento de:
Glucosa en sangre
Tensión arterial
Colesterol
Obesidad



Reducir el estrés y descansar correctamente



Practicar ejercicio físico



Evitar el tabaco y el alcohol

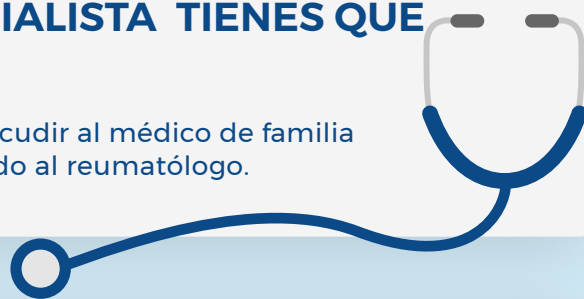
02. LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO PRECOZ

El diagnóstico precoz será muy importante para iniciar un tratamiento temprano y evitar el daño articular.



03. ¿A QUÉ ESPECIALISTA TIENES QUE ACUDIR?

En primer lugar será necesario acudir al médico de familia para, posteriormente, ser derivado al reumatólogo.

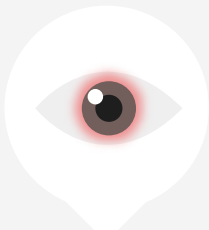


07. ACTIVIDAD LABORAL

Tratar de mantener una vida laboral activa siempre que sea posible.



04. ¿COMO PUEDO RECONOCER OTRAS ENFERMEDADES ASOCIADAS?



UVEÍTIS

Ante la presencia de MOLESTIAS OCULARES OJO ROJO O DOLOROSO PÉRDIDA DE VISIÓN consulte al médico



EII

Enfermedad Inflamatoria Intestinal

Episodios de DIARREA IMPORTANTE CON MOCO, PUS O SANGRE En algunas ocasiones DOLOR ABDOMINAL



DEPRESIÓN

En la esfera emocional, se puede notar un

ÁNIMO BAJO y tendencia al LLORO CONTINUO sin causa aparente

También puede producir:

OSTEOPOROSIS



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



08. DURANTE EL EMBARAZO

No hay ningún problema con quedarse embarazada, aunque en caso de estar tomando medicación es necesario consultar con el especialista para planificar el embarazo y tomar las medidas adecuadas.



09. ESTAR BIEN INFORMADO SOBRE LA ENFERMEDAD

Entenderla, aceptarla y tomar una actitud activa y positiva ante ella es de gran ayuda y facilitará la tarea de cumplir con el tratamiento.



05. CUMPLIR CON EL TRATAMIENTO PAUTADO POR EL ESPECIALISTA Y ACUDIR A TODAS TUS CITAS MÉDICAS



10. ACTIVIDAD SEXUAL

La artritis psoriásica no es contagiosa, por lo que el sexo no está contraindicado. Se trata de una práctica muy saludable.

