

# 10 CONSEJOS PARA UN PAPEL ACTIVO DEL PACIENTE: ARTRITIS PSORIÁSICA

**01.** Ante la aparición de síntomas articulares, como:

Dolor e hinchazón en articulaciones



Dolor e hinchazón en tendones



Dolor de espalda nocturno



Es importante acudir al **reumatólogo o al médico de atención primaria** para un diagnóstico y tratamiento temprano con el fin de **evitar el daño de las articulaciones**.

**02.** Es clave que los pacientes con Artritis Psoriásica **acudan de forma regular a las visitas de control** según establezca su reumatólogo.



**03.** El paciente debe estar **informado sobre su enfermedad y tratamiento**, para tomar decisiones consensuadas junto a su médico.



**04.** Es muy importante **cumplir las indicaciones del médico a la hora de tomar la medicación**.



Mejorará el dolor y la inflamación, **evitando lesiones articulares y también su calidad de vida.**



**05.** Evitar el **TABACO**.



Empeora la respuesta a los tratamientos y la evolución de la enfermedad en articulaciones y en piel.



**06.** Evitar el **ALCOHOL**.



Las bebidas alcohólicas limitan el uso de aquellos medicamentos que pueden afectar al hígado.



**07.** Controlar el **SOBREPESO**.

Ayudará a mantener controlada la Artritis Psoriásica



Realizar ejercicio físico



Seguir dieta mediterránea

**08.** Controlar los factores de **RIESGO CARDIOVASCULAR**.

Vigilar con la ayuda del médico de familia:

- La tensión arterial
- El colesterol
- Los niveles de glucosa en sangre



**09.** Realizar **ejercicio físico regular** aportará importantes beneficios para la enfermedad:

- Disminución de dolor y rigidez
- Reducción de tensión arterial y colesterol
- Mejora de la función física y flexibilidad
- Bienestar general
- Mejora en la calidad de vida



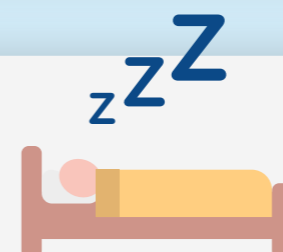
**05.** Evitar el **TABACO**.



Empeora la respuesta a los tratamientos y la evolución de la enfermedad en articulaciones y en piel.



**10.**



Evitar el **ESTRÉS**.

Es importante descansar correctamente y disfrutar de los amigos y la familia.