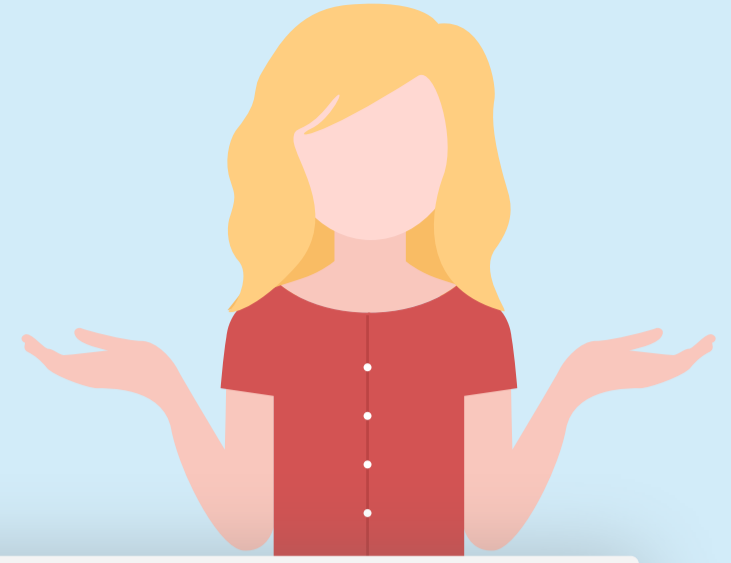


10 CLAVES PARA MANEJAR LA ESPONDILOARTRITIS AXIAL



01. ¿A QUÉ ESPECIALISTA TIENES QUE ACUDIR?

El especialista de la espondiloartritis axial es el reumatólogo y es quien debe de controlar su evolución. Un diagnóstico temprano de la espondiloartritis axial mejora el pronóstico.



02. CARACTERÍSTICAS DEL DOLOR DE ESPALDA INFLAMATORIO DE LA ESPONDILOARTRITIS AXIAL

Edad de inicio inferior a 40-45 años

Comienzo insidioso

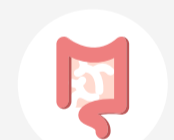
Dolor nocturno que despierta al paciente durante la noche y que mejora al levantarse

Mejora con ejercicio y antiinflamatorios

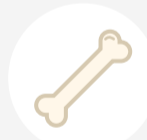
Empeora con reposo prolongado

03. AFECTACIONES FUERA DE LA ARTICULACIÓN

Comenta con el reumatólogo la sintomatología presentada fuera de la articulación:



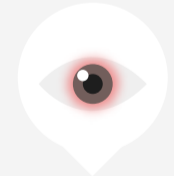
INTESTINAL



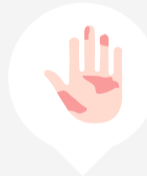
OSTEOPOROSIS



DEPRESIÓN



OCULAR



PSORIASIS



CARDIOVASCULAR

04. AFECTACIÓN PERIFÉRICA ARTICULAR

Artritis en miembros inferiores

Rodillas, pies o tobillos.



Entesitis

Dolor e hinchazón de las zonas de unión de tendones y ligamentos al hueso.



Dactilitis

Hinchazón de los dedos de manos o pies.



05. PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO

Consultar con los profesionales para saber cuál es el tipo de ejercicio más adecuado según el estadio de la enfermedad.



06. LLEVAR A CABO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

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

Practicar ejercicio físico



zzz



Reducir el estrés y descansar correctamente



Evitar el tabaco y el alcohol

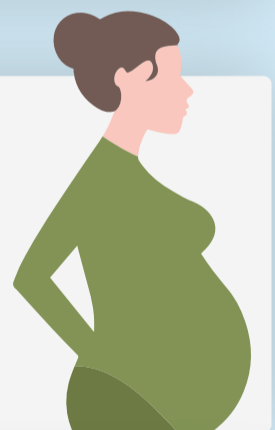
07. ACTIVIDAD LABORAL

Es importante evitar esfuerzos y posturas incorrectas durante la actividad laboral. Además, es recomendable adecuar el mobiliario para ayudarnos a mantener una buena postura.



08. DURANTE EL EMBARAZO

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



09. ESTAR BIEN INFORMADO SOBRE LA ENFERMEDAD

Es muy importante conocer bien la enfermedad y consultar y apoyarse en el equipo médico, enfermería, psicólogos, asociaciones de pacientes, familia y amigos.



10. ACTIVIDAD SEXUAL

El sexo no está contraindicado, es una práctica saludable.

