

# 10 CONSEJOS PARA UN PAPEL ACTIVO DEL PACIENTE: ESPONDILOARTRITIS AXIAL

**01.** Tener en cuenta las características del **DOLOR DE ESPALDA INFLAMATORIO** para aprender a detectarlo:



Comienzo insidioso



Mejora con ejercicio y antiinflamatorios



Interfiere en el descanso nocturno



Empeora con reposo prolongado



Rigidez matutina de más de 30 min.

**02.** Ante un **DOLOR DE ESPALDA INFLAMATORIO**:

De más de **3 meses** de evolución



Antes de los **40-45 años**



Acudir al médico de atención primaria, que valorará la derivación al reumatólogo. De esta forma, podremos lograr un diagnóstico temprano con el fin de evitar el daño crónico.

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



**04.** Llevar una **DIETA EQUILIBRADA**.

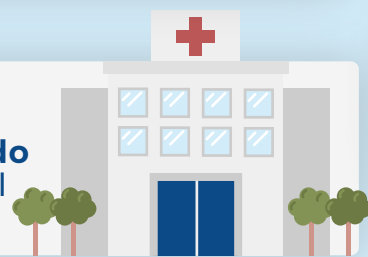
Rica en frutas, verduras, pescado y legumbres



Evitar alimentos altos en colesterol y la comida basura



**05.** Monitorizar el tratamiento **acudiendo a las citas** con el reumatólogo y **realizando los controles analíticos** indicados por el médico.



**06.** Evitar el **TABACO**.



Empeora la respuesta a los tratamientos y la evolución de la enfermedad.



**07.** Evitar el **ALCOHOL**.



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



**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
- Control de peso y obesidad



**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 de la calidad de vida



**10.** Evitar el **ESTRÉS**.



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