

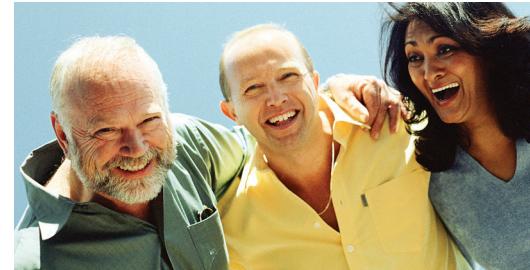
*“Siempre hay una manera,
incluso cuando no lo parezca!”*

Laly



Más de **20 millones** de personas
en todo el mundo viven
actualmente con artritis reumatoide

*“... que no por tener
artritis reumatoide, te
sientas diferente cuando
bajas a la calle.” Antonio*



Artritis Reumatoide: Experiencias, ideas y consejos

BMe

“El mejor tratamiento es aquél que no te hace sentir “paciente”, que implica que puedes llevar una vida normal, que no cambia cuando sales de vacaciones, y que te proporciona una calidad de vida aceptable – que no por tener artritis te sientas diferente cuando bajas a la calle.” Antonio, España

Introducción

La iniciativa ‘B Me’ pretende aumentar la concienciación del impacto de la artritis reumatoide en la vida diaria. ‘B Me’ quiere dar las gracias a las personas con artritis reumatoide, cuidadores y profesionales de la salud que han hecho posible el presente manual compartiendo sus experiencias y proporcionando consejos con el fin de ayudar a otras personas con artritis reumatoide a vivir de la manera más autónoma posible.

La experiencia de la artritis reumatoide es individual y varía con el transcurso del tiempo. El presente manual está diseñado para ofrecer consejos prácticos para sobrellevar la artritis reumatoide que son fáciles de incorporar en la vida diaria. Aunque algunos consejos serán más útiles que otros dependiendo de la propia experiencia, esperamos que esta colección de ideas sea útil e inspiradora.

La artritis reumatoide puede afectar a cualquier persona en cualquier momento; pero por lo general ocurre entre los 30 y 50 años y es tres veces más frecuente en mujeres que en hombres

Es importante buscar tratamiento de forma temprana ya que hasta un **70% de las personas con artritis reumatoide muestra signos de daño permanente de las articulaciones** en los dos primeros años del inicio de su enfermedad

“Mi mensaje para los compañeros que padecen artritis reumatoide es que no pierdan la esperanza, me ha costado 8 años llegar hasta aquí, y ahora la mayor parte del tiempo no tengo dolor. Una vez que encontré el tratamiento adecuado, los dolores en las articulaciones de mis pies desaparecieron, mis dedos dejaron de estar inflamados, era capaz de doblar las muñecas, levantar los brazos por encima de la cabeza y coger pesos sin pasarme tres días después sufriendo. No os rindáis” Steve, Reino Unido



Prólogo

Con frecuencia el diagnóstico de artritis reumatoide representa un shock, y provoca una gran preocupación con respecto al futuro y a lo que se puede esperar tanto para la persona misma, como para aquellas que la rodean.

Adaptarse a vivir con artritis reumatoide no es fácil. No obstante, con el tratamiento adecuado y cambios en el estilo de vida es posible tomar el control de la enfermedad para reducir el dolor y la inflamación y en última instancia detener la progresión de la enfermedad.

El diagnóstico temprano y el acceso rápido a la asistencia médica son claves para minimizar el potencial daño irreversible de las articulaciones. El tratamiento de la artritis reumatoide ha progresado rápidamente en los últimos años y hoy día existen diversas terapias que actúan de manera diferente para controlar los síntomas y prevenir el daño articular permanente que puede llevar a la discapacidad.

Muchas terapias biológicas innovadoras, dirigidas específicamente a las células responsables de la inflamación asociada a la artritis reumatoide, están ahora disponibles para aquellas personas que no responden al tratamiento convencional.

La respuesta de las personas a las diferentes opciones de tratamiento varía. Con la variedad de terapias que existe actualmente, no hay razón para que las personas con artritis reumatoide continúen padeciendo los síntomas que se presentan. Los síntomas persistentes indican que la enfermedad no está bajo control y que sigue ocurriendo el daño en la articulaciones. Es importante buscar un cambio de terapia cuando el tratamiento actual no está funcionando.

Al hacer cambios en el estilo de vida, es importante enfocarse en qué se puede hacer, siguiendo los consejos que facilitan la vida diaria. El presente manual sintetiza brevemente algunas de las ideas y técnicas más comunes de personas de todo el mundo que viven con artritis reumatoide, con especial atención en las actividades diarias dentro y fuera de casa. Al compartir los siguientes consejos y recomendaciones, esperamos alentar a las personas con artritis reumatoide a continuar viviendo de forma tan autónoma como sea posible.

Dr. Andrew Östör,
Reumatólogo Consultor y Catedrático Adjunto,
Director de la Unidad de Investigación Clínica de Reumatología
Universidad de Cambridge, Reino Unido

Cómo hacer los objetos más fáciles de usar

Existen unos principios básicos para modificar los objetos y hacerlos más fáciles de usar:

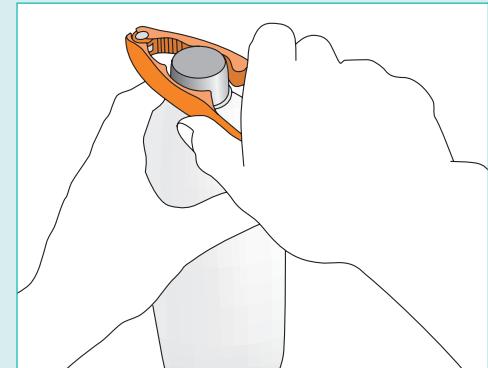
- Fijar y sujetar — cuando sea posible, asegúrese de que tiene las dos manos libres para manejar los objetos
- Aumentar el tamaño de los objetos para mejorar la sujeción
- A la hora de coger pesos, hacer varios paquetes pequeños en lugar de uno grande
- Aumentar la longitud de los mangos para poder llegar a objetos que están fuera del alcance
- Evitar botones pequeños que requieren el uso de las yemas de los dedos para presionar o girar

“Las pequeñas cosas de la vida son las más difíciles.” Georges, Brasil

La cocina

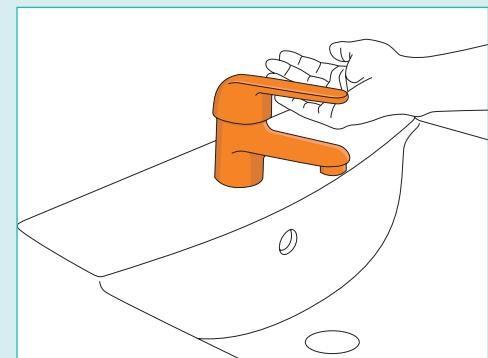
↓ Trucos y consejos

- Con frecuencia es difícil sostener los utensilios — ponga alrededor de los mangos pequeños y finos un cilindro de goma espuma para que sea más fácil sujetarlos, por ejemplo, cuchillos y tenedores. El uso de cubiertos para niños suele ser una buena solución, ya que son más grandes, ligeros y fáciles de sostener ↓



- Utilice un cascanueces para abrir frascos y botellas, para agarrar mejor los tapones y hacer más efecto de palanca ↑

- Invierta en grifos con mandos largos que son más fáciles de abrir y cerrar usando la palma de la mano o el antebrazo ↓



- Utilice aparatos eléctricos cuando sea posible – por ejemplo para trocear los alimentos. Asegúrese de tomarse el tiempo necesario para encontrar el aparato que le resulte más fácil de usar

- Con frecuencia también es más cómodo sentarse mientras se preparan los alimentos. El uso de bancos o sillas de plástico de diferentes alturas reduce la necesidad de flexionarse y estirarse, y generalmente son ligeros y fáciles de transportar por toda la casa

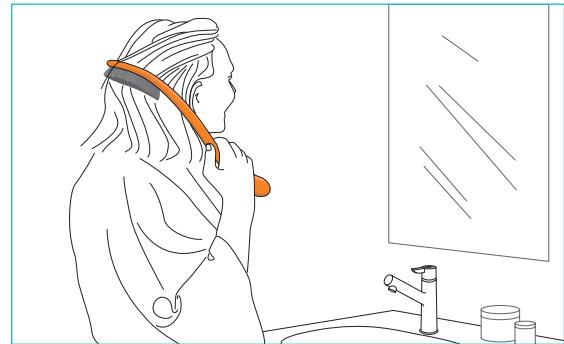
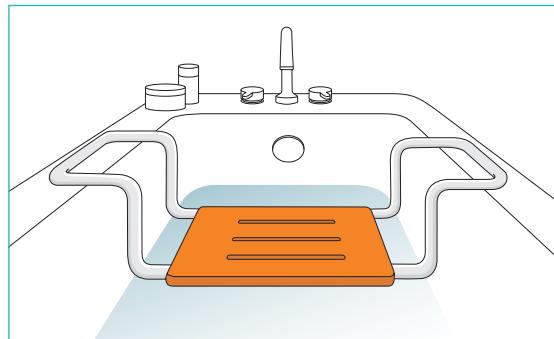
- Utilice un palillo chino o similar para sacar prendas pequeñas de la lavadora

“Deseo que mis pacientes sean capaces de llevar una vida normal a pesar de tener artritis, una vida sin limitaciones en cuanto a movimiento y lo más importante de todo, una vida sin dolor,” Dra. Elena Casilli, Italia

El baño

↓ Trucos y consejos

- Si es posible, instale barras de sujeción no resbaladizas en la bañera para ayudarse a entrar y salir, así como en el WC para levantarse y sentarse
- Un asiento en la bañera también puede ser de ayuda para entrar y salir. Y una ducha con asiento es muy útil si no puede estar de pie durante mucho tiempo ↓



- También puede acoplarse un mango largo en los cepillos o peines del pelo para facilitar el cepillado ↑
- Use un cepillo de mango ancho y largo que no resbale para ayudar a lavarse
- Utilizar un albornoz para secarse resulta más fácil que con una toalla
- Los cepillos de dientes eléctricos hacen más sencilla la limpieza dental debido a que requieren hacer poca presión para el cepillado y por lo general la base es bastante ancha y tienen un mango que no resbala

Vestirse

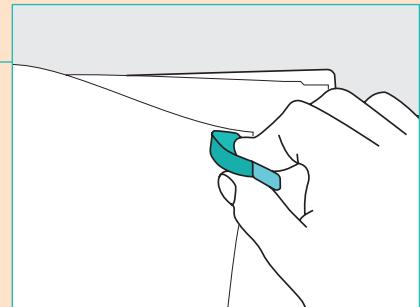
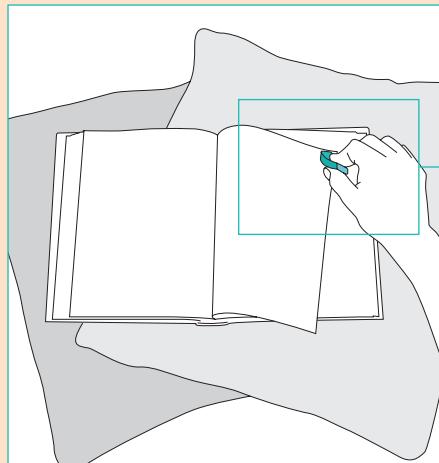
↓ Trucos y consejos

- Seleccionar la ropa cuidadosamente – compre la ropa mediante pedido por correo u online, así podrá tomarse el tiempo que necesite para probarse las prendas en casa
- Las prendas más fáciles de usar son aquellas que tienen: cinturas elásticas, botones grandes, cierres/botones de Velcro
- Busque prendas que sean suaves y no requieran planchado
- Para las camisas con botones, meter y sacar la camisa por la cabeza evita abrochar y desabrochar los botones
- Enganchar un anillo o tira de tela en el extremo de las cremalleras hace más fácil subirlas y bajarlas

En casa

↓ Trucos y consejos

- Asegúrese que las sillas cuenten con brazos para apoyarse al sentarse y levantarse
- Use cojines para obtener un mejor soporte – esto aplica a cualquier parte donde necesite sentarse
- Al leer, coloque el libro sobre cojines en su regazo y use una goma de borrar para pasar las páginas ↓
- Coloque el mobiliario de forma estratégica para ayudarse a moverse por la casa
- Invierta en lámparas de toque, así evitará las dificultades de los interruptores pequeños para encender y apagar las luces
- Si está pensando en comprar una cama nueva, ponga atención a la altura, a menudo es más fácil acostarse y levantarse de una cama que se encuentra a mayor altura del suelo





“Ha sido maravilloso entablar amistad con otras personas que tienen una condición similar o igual, podemos intercambiar experiencias, comparar la influencia de los cambios del clima en nosotros y lamentarnos acerca de nuestros dolores – todo sin sentirnos culpables!” Laly, España

Fuera de casa

Mucha gente se siente cómoda en su propio hogar, pero el salir fuera significa que no podrán tener a mano las herramientas y ayudas necesarias

↓ Trucos y consejos

- Utilice un llavero especial con mango adaptable que le facilite dar vueltas a las llaves en la cerradura →
- Utilice un imán para coger las monedas
- Adapte las muletas envolviendo con una venda las empuñaduras para que sean más cómodas de agarrar



Bienestar Emocional

↓ Trucos y consejos

Es importante cuidar su mente al igual que su cuerpo.

- La risa es un gran tónico – no deje que la artritis reumatoide le impida hacer las cosas de las que disfruta
- Céntrese en lo que puede hacer, no en aquello que no puede hacer
- Trate de dormir lo suficiente y permítase descansar cuando lo necesite
- No se etiquete a sí mismo como enfermo. Las personas con artritis reumatoide son aún personas en forma y activas
- Considere la posibilidad de buscar apoyo en una asociación de pacientes donde pueda compartir sus experiencias y consejos con otras personas que padecen artritis reumatoide

Puede encontrar apoyo adicional en la terapia ocupacional, en la que un terapeuta ocupacional le proporcionará una valoración personalizada de las formas de mantener su autonomía y minimizar el impacto de la artritis reumatoide.

Para más información acerca de 'B Me', por favor visite
www.bmeinitiative.com



'B Me' está financiado por Roche, como parte de su compromiso por aumentar la concienciación sobre la artritis reumatoide y ayudar a las personas que la padecen a vivir de la manera más autónoma posible