

Artritis Reumatoide

La artritis reumatoide conocida como RA en Ingles es cuando sus articulaciones están rígidas por un periodo de al menos 30 minutos durante la mañana. Sus articulaciones pueden estar inflamadas, con sensación de calor y dolor. La artritis reumatoide (RA en Ingles) usualmente comienza en los dedos, las manos, las muñecas, las rodillas y los tobillos.



El ejercicio 30 minutos al día.

La artritis reumatoide (RA) causa serios danos a sus articulaciones y puede producir incapacidad. La artritis reumatoide (RA) lo hace mas propenso a tener un ataque cerebral y/o un ataque al corazón.

¿Que es lo que puedo hacer para mantenerme saludable?

- Comience de inmediato a tratar su artritis reumatoide
- Manténgase activo (a): ejercite o camine 30 minutos al día
- Coma mas alimentos con vitamina D y calcio por ejemplo, pescado, leche con bajo contenido graso, queso o yogurt
- Vacúnese en contra de la neumonía
- Cada año vacúnese en contra de la influenza
- No fume
- Regularmente programe citas par ver a su Doctor

Contáctese con la Fundación contra la Artritis y aprenda sobre el programa para mejorar la vida del paciente con artritis Life Improvement Series - www.arthritis.org.

Obtener ayuda (a través de medicamentos y rehabilitación física) en forma precoz le ayudara a hacer que su artritis reumatoide no empeore.

Pregúntele a su Doctor...Si acaso usted necesita

- Rayos x y exámenes de sangre
- Medicamentos para evitar que sus articulaciones se pongan peor
- Ver un terapeuta físico
- Ver un doctor especializado en artritis (un reumatólogo)

Pregúntele a su Doctor...Sobre la siguiente información:

- Que tipo de ejercicios puede usted hacer
- Que es lo que usted puede hacer con su colesterol
- Como puede dejar de fumar

Antes de comenzar a tomar medicamentos para la artritis reumatoide (RA en Ingles) pregúntele a su doctor o farmacéutico lo siguiente:

- ¿Cual es el nombre de los medicamentos que estoy tomando para la artritis reumatoide? _____
- ¿A que hora tengo que tomar mis medicamentos? _____
- ¿Importa si me tomo el medicamento con o sin alimentos? _____
- ¿Hay algunos alimentos o bebidas de las cuales debiera abstenerme mientras estoy tomando mis medicamentos? _____
- ¿Cuales son los efectos secundarios de mis medicamentos contra la artritis reumatoide? _____

Mi próxima visita al doctor será en _____

La Arthritis Foundation tiene programas para ayudarte a cuidar de tu RA. 1-800-283-7800 or www.arthritis.org



Coma alimentos con vitamina D como el pescado.



Deje de fumar.
Pregúntele a su médico para obtener ayuda.