

## Viviendo con Artritis

### Datos de la Artritis



- Artritis es la inflamación y la degeneración de la superficie articular y el cartílago
- Afecta a 1 de cada 4 Adultos en los Estados Unidos.
- Tipos comunes de artritis incluyen osteoartritis y artritis reumatoide
- 1 de cada 4 individuos con artritis informan tener dolor articular intenso (de 7 o más de 10)
- El dolor intenso en las articulaciones es más común en los adultos que tienen otras condiciones crónicas como la diabetes, enfermedad del corazón, obesidad y otras discapacidades.



### Factores de riesgo



Edad



Lesión Previa



Obesidad



Estilo de vida  
Sedentario



Historia Familiar



Sexo



Fumar

### Síntomas



Dolor en las articulaciones



Hinchazón de las Articulaciones



Rigidez matutina

# ¡Lo que puedes hacer!

## 1. Hacer ejercicio regularmente

### Cardiovascular

- 30 min / al día
- 150 min / por semana
- Bajo-impacto
- Intensidad Moderada



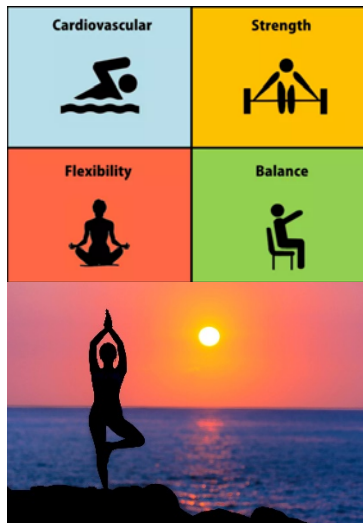
### Fuerza

- 2-3 días /por semana
- Evite ejercitar los mismos músculos dos días seguidos
- Descansar 1-2 días entre entrenamientos



### Flexibilidad

- Ejercicios de estiramientos diarios
- Mantenga estiramientos por 20-30 segundos



### Equilibrio

- Practica a diario
- Incorporar a sus actividades regulares

## 2. Cuida lo que comes

Reducir su peso corporal en un 10% para disminuir el estrés en sus articulaciones

Reducir el colesterol en la sangre

Obtener más Vitamina D

## 3. Proteja sus articulaciones

Mejorar su postura y alineación cuando se sienta, se mueve y camina

Tener cuidado al levantar objetos y evitar movimientos repetitivos

Usar un bastón o un andador si es necesario

## 4. Tener en cuenta

Usted está en control de su salud y estilo de vida

Reducir el estrés

Enfocar en mejorar su estado de ánimo

Comuníquese con su familia y doctores

## 5. Hable con su Doctor o Terapeuta Física