

12 de octubre

Día mundial de las Enfermedades Reumáticas



Las enfermedades reumáticas se caracterizan por **alteraciones de las estructuras del aparato locomotor** producidas por diferentes patologías:¹

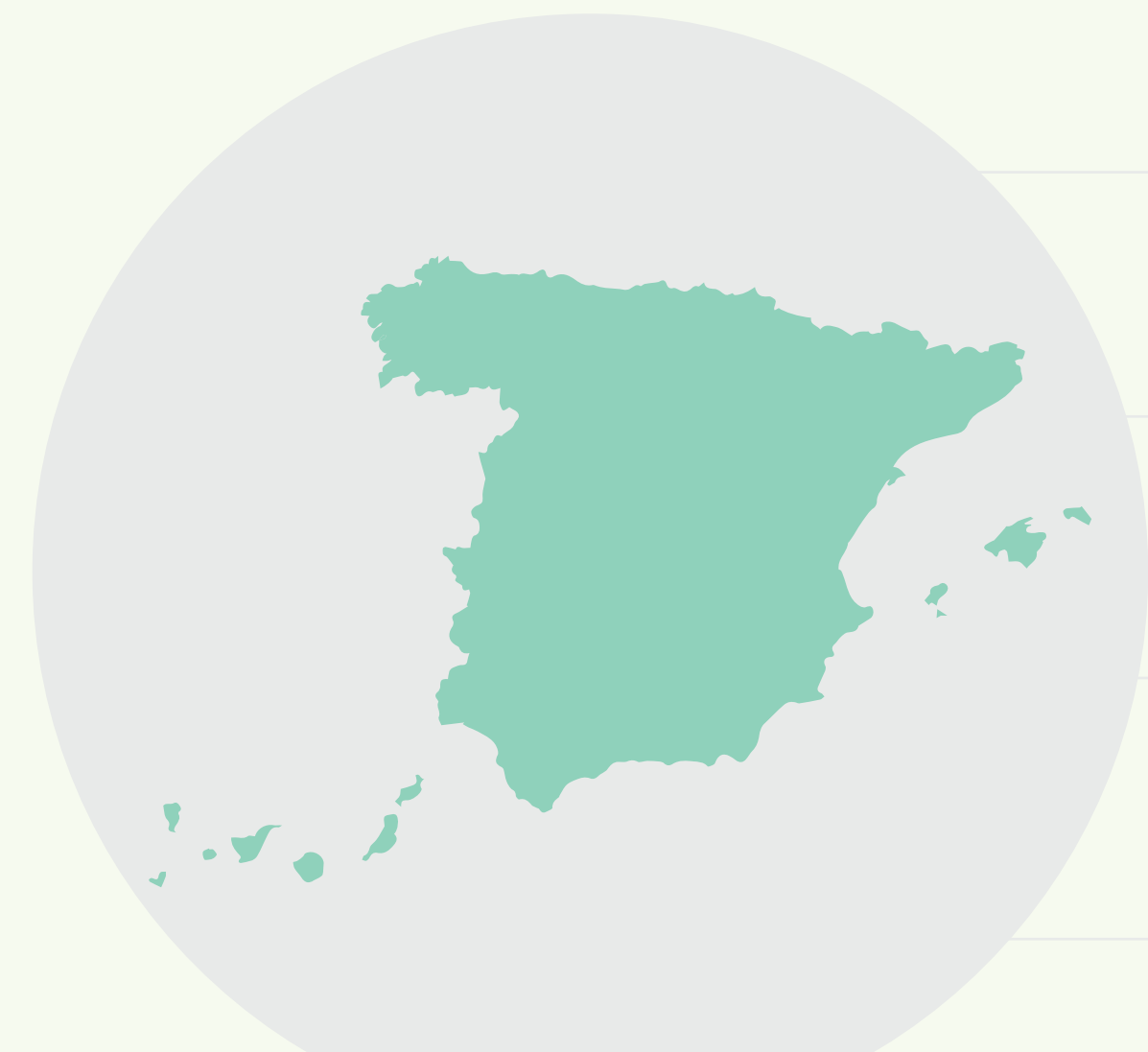


Todas ellas producen **dolor**, que es el síntoma más común, y frecuentemente cursan con **inflamación**.^{1,2}

Tienen una alta prevalencia, con cerca de

11 millones de personas

afectadas en España.³



5.500.000 artrosis lumbar⁴

2.800.000 osteoporosis⁵

300.000 artritis reumatoide⁴

215.000 artritis psoriásica⁴

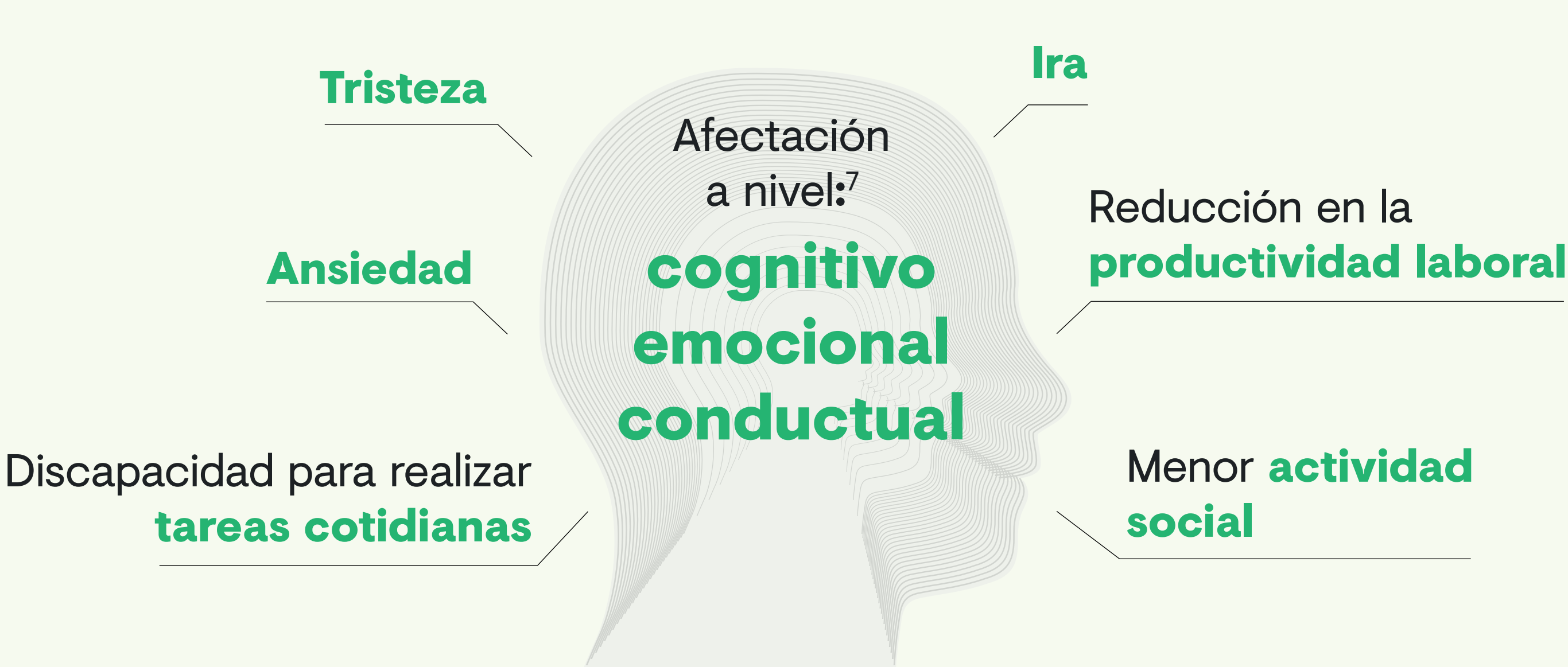
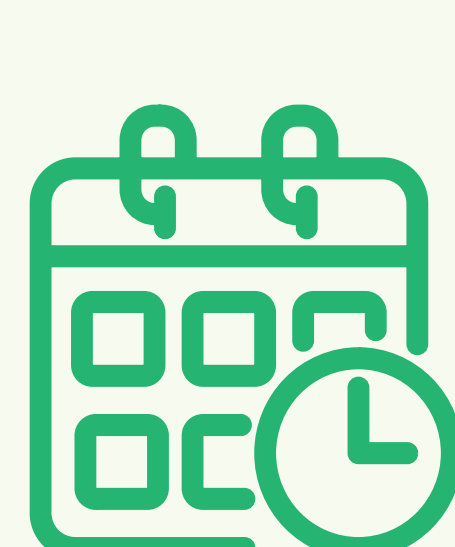
La **prevalencia** es mayor:⁶

En mujeres



Con la edad

entre los **45-64** años



Diez consejos para mejorar la calidad de vida⁸



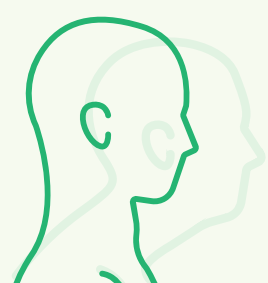
1. MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA

Es posible mantener una vida completa con escasas limitaciones.⁸



2. CONSULTAR CUÁL ES EL TRATAMIENTO MÁS ADECUADO

Se dispone de muchos tipos de tratamientos dependiendo de la evolución y del paciente.⁸



3. ADQUIRIR BUENOS HÁBITOS POSTURALES

Dormir en cama plana y sentarse manteniendo la posición natural de caderas y rodillas, entre otros.⁸



4. EVITAR LA SOBRECARGA DE LAS ARTICULACIONES

No coger pesos excesivos, caminar por terreno firme, no estar de pie excesivamente sin descansar, hacer uso de un bastón.⁸



5. UTILIZAR UN CALZADO ADECUADO

La suela gruesa y las plantillas o taloneras de silicona absorben el impacto. Evitar zapatos con tacón excesivo.⁸



6. TRATAMIENTOS DE CALOR O FRIO

El calor alivia el dolor y relaja la musculatura, mientras que el frío reduce la inflamación.⁸



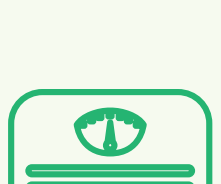
7. REPOSO

Mantener periodos de descanso en las fases con mayor dolor y durante las actividades de la vida diaria.⁸



8. TRATAMIENTO CON AGUAS MINEROMEDICINALES

Las aguas termales consiguen aliviar el dolor y relajar la musculatura contracturada.⁸



9. MANTENER UN PESO CORPORAL CORRECTO

Seguir una **dieta equilibrada** y **rica en calcio** (especialmente en casos de osteoporosis) es un requisito fundamental.^{8,9}

Necesidades diarias de calcio por grupos de edad y fases reproductivas de la mujer⁹

mg/día	♀	♂
1.000	25-50	25-65
1.000-1.500	Menopausia	
1.200-1.500	10-25, Embarazo y lactancia	10-25
1.500	>65 (Varía según nivel de estrógenos)	>65

Contenido de calcio en los alimentos⁹

30 g queso curado	250 mg	
Vaso de leche o yogurt	150 mg	
30 g queso fresco	70 mg	
50 g frutos secos	70 mg	
100 g verduras	60 mg	
100 g pescado	30 mg	
150 g carne	20 mg	

1.000 mg



10. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

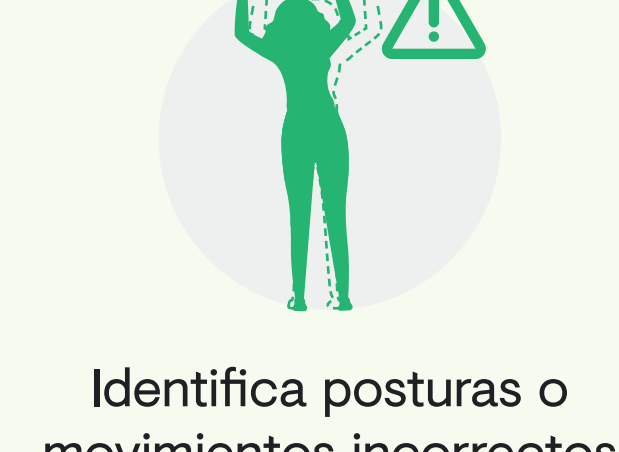
El ejercicio **protege la articulación** y **aumenta la fuerza muscular**. Además, es necesario realizar **ejercicios específicos** para la articulación afectada.⁸

Rehabilitación y seguimiento de pacientes mediante inteligencia artificial¹⁰

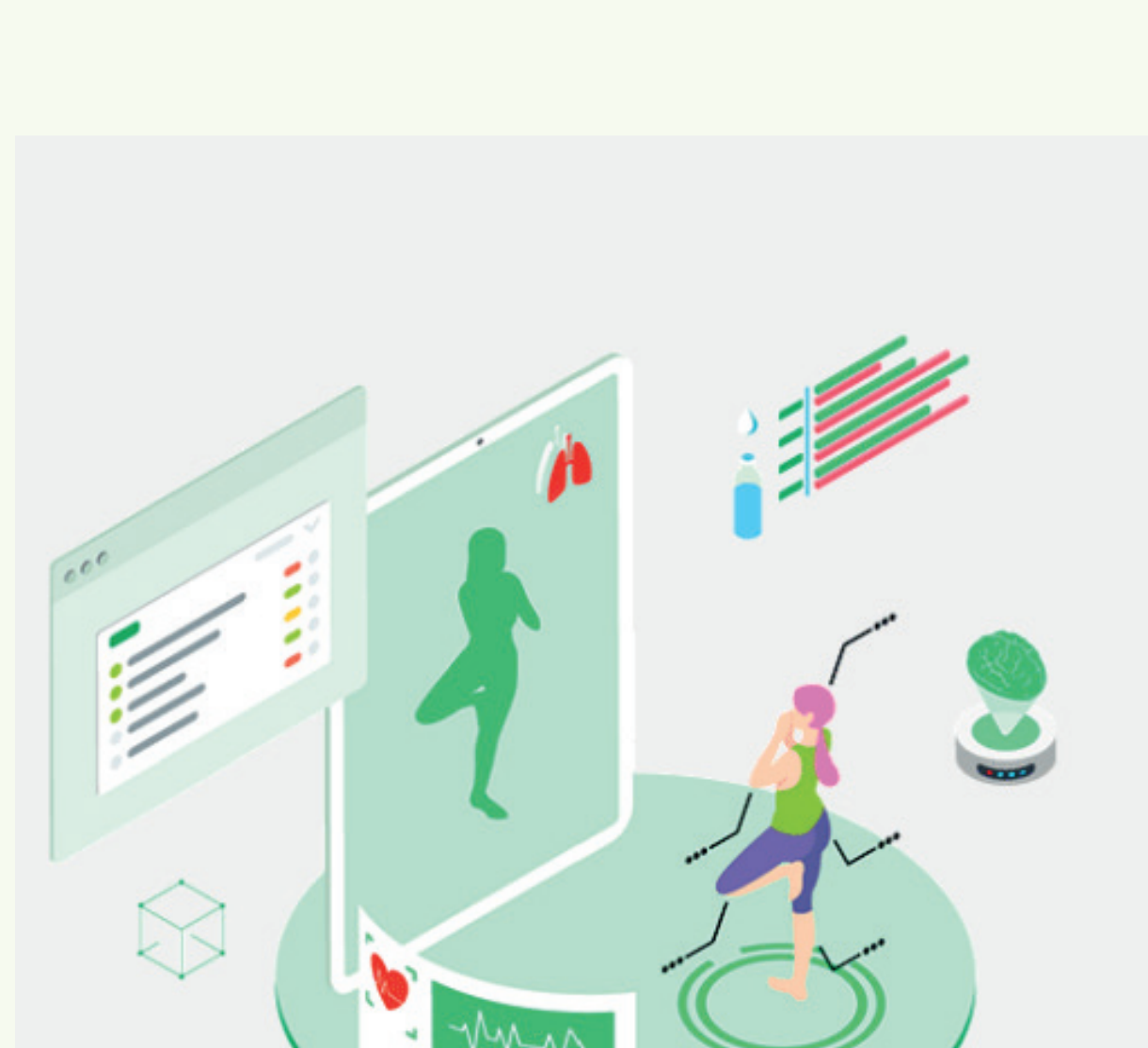
Analiza los movimientos corporales a tiempo real



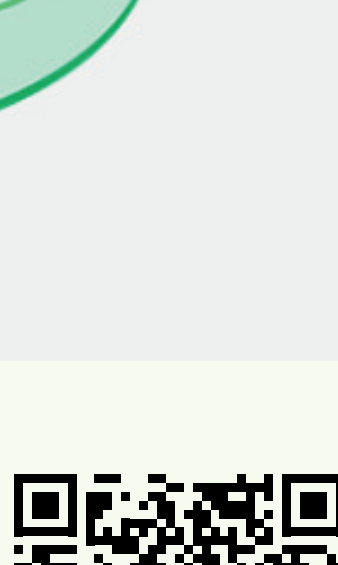
Identifica posturas o movimientos incorrectos



A través de la cámara de móvil, tablet u ordenador sin necesidad de aplicaciones



Conoce cómo funciona la herramienta



*Los consejos deben ser recomendados o prescritos por el profesional sanitario. 1. Cáliz-Cáliz R. Enfermedades reumáticas y alteraciones del sueño. Vigilia-Sueño. 2005;17(2):113-115. 2. Molina-Restrepo JF. El laboratorio en las enfermedades reumáticas. Medicina & Laboratorio. 2007;13(1-2):11-33. 3. Cerca de 11 millones de españoles padecen alguna enfermedad reumática. [Internet] Fundación Española de Reumatología. 2019. [Citado 30 sep 2022] Disponible en: <https://inforeuma.com/cerca-11-millones-espanoles-padecen-alguna-enfermedad-reumatica/> 4. Las enfermedades reumáticas son muy prevalentes en España y se constata un leve incremento en la artritis reumatoide. [Internet] Fundación Española de Reumatología. 2019. [Citado 30 sep 2022] Disponible en: <https://inforeuma.com/las-enfermedades-reumaticas-prevalentes-espanola-se-constata-leve-incremento-la-artritis-reumatoide/> 5. Huesos rotos, vidas rotas: guía para mejorar la atención a las fracturas por fragilidad en España. [Internet] International Osteoporosis Foundation. [Citado 07 Sep 2022] Disponible en: https://share.osteoporosis.foundation/EU-6-Material/Reports/IOF%20Report_SPAIN_DIGITAL_SP.pdf 6. Tornero J, Blanco FJ. Tratado de enfermedades reumáticas de la SER (2018) Soc Esp Reumatol. Madrid: Editorial Médica Panamericana. 2019; 589-602. 7. León-Mateos L. Aspectos psicosociales de las enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas. Reumatol Clin. 2020;16(1):1-2. 8. Diez consejos para los pacientes con Artrosis. [Internet] Fundación Española de Reumatología. [Citado 30 sep 2022]. Disponible en: <https://inforeuma.com/informacion/decalogos/diez-consejos-para-los-pacientescon-artrosis/> 9. Osteoporosis. [Internet] Fundación Española de Reumatología. [Citado 30 sep 2022]. Disponible en: <https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/59-Osteoporosis-ENFERMEDADES-A4-v04.pdf> 10. TRAK, plataforma de rehabilitación y seguimiento de pacientes mediante inteligencia artificial [Internet]. Dolor.com. [Citado 3 oct 2022]. Disponible en: <https://www.dolor.com/es-es/para-sus-pacientes-tipos-de-dolor/trak>.