

LA ARTRITIS SE PUEDE
TRATAR,
no viva con el dolor.



SANA SANA COLITA DE RANA,
VISITA A TU DOCTOR PARA UNA VIDA SANA.™



1-800-250-5885
www.sanalarana.com.

La información que encontrará aquí se ofrece con un objetivo solamente educativo y no trata de reemplazar lo que su médico le diga. Todas las decisiones sobre su salud deben ser hechas con su profesional de cuidado de la salud, considerando las características únicas de su situación.



¿Qué diferencia hay entre la osteoartritis y la artritis reumatoidea?

El cartílago es el tejido que cubre las extremidades de los huesos.

¿Qué es la artritis reumatoidea?

- Enfermedad que afecta a toda la articulación. Afecta los tejidos que cubren a las articulaciones.
- También afecta al cuerpo, causando pérdida de apetito, dolores y molestias en general.

¿Qué causa la artritis reumatoidea?

- Puede ser causada por el sistema inmune.

¿Cuáles son los síntomas y los efectos de la artritis reumatoidea?

- Su principal síntoma es la inflamación de las articulaciones.
- Generalmente aparece por primera vez en las articulaciones pequeñas de manos, pies y muñecas.
- Después puede pasar a las articulaciones más grandes como codos, hombros y rodillas.
- A medida que la artritis reumatoidea empeora, las articulaciones se pueden deformar y se vuelven muy rígidas, impidiendo su movimiento y aumentando el dolor.

La osteoartritis sólo afecta articulaciones específicas como en las rodillas, las caderas, y los dedos.

La artritis reumatoidea afecta las articulaciones menores primero, pero también puede afectar a todo el cuerpo causando pérdida de apetito, malestar general y otros síntomas.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la osteoartritis y la artritis reumatoidea?

- Los factores de riesgo de la osteoartritis son la edad, y el exceso de peso.
- Los factores de riesgo de la artritis reumatoidea son tener historia familiar o genética con artritis reumatoidea, y problemas del sistema inmune.

El cuidado de la artritis.

El cuidado de la artritis generalmente requiere de tres componentes: mantener o perder peso, ejercicio físico, y medicamentos. Siga estos consejos para el cuidado de su artritis:

Mantenga o pierda peso.

Para mantener o perder peso, coma menos grasa y limite las comidas con alto contenido de calorías y colesterol como las papitas, las carnes rojas, algunos quesos, y las yemas de huevo. Esto ayuda a aliviar las molestias de la artritis, disminuyendo la presión en articulaciones como las rodillas y las caderas que soportan el peso del cuerpo.

Haga ejercicio. Sienta menos dolor.

El ejercicio puede ayudar a aliviar el dolor y la rigidez de sus articulaciones fortaleciendo los músculos y los tejidos que los rodean.

La terapia física y el ejercicio dirigidos por un profesional de la salud, pueden ayudar al paciente con artritis a conservar su capacidad de movimiento hasta donde sea posible.

Haga ejercicio para mantener fuertes los músculos y tejidos que rodean las articulaciones, para que le den más apoyo. Esto alivia el dolor y la inflamación de las articulaciones.

Haga lo necesario para que las actividades cotidianas le resulten más fáciles, y con menos dolor.

- Use herramientas u objetos especiales que le ayuden a hacer el trabajo.
- Deje que sus músculos más fuertes hagan el trabajo. Por ejemplo, use el peso del cuerpo para ayudar a abrir una puerta pesada.

Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio físico para que le ayude a desarrollar un programa eficaz y seguro para usted. Si está tomando medicinas, su médico le puede decir si la medicina afectará su actividad.



La artritis se puede tratar, no viva con el dolor.

Medicamentos y tratamientos.

La artritis se puede tratar. No hay una cura para la artritis, pero hay medicamentos que pueden ayudar para tratar esta enfermedad. Hable con su médico primero. Su médico es la única persona que puede definir un tratamiento adecuado para usted, determinar si necesita medicamentos para ayudar a aliviar su artritis, y recomendar una dieta y un programa de ejercicio apropiado para usted.

Si desea obtener más información, llámenos al 1-800-250-5885 o visítenos en nuestra página Web www.sanalarana.com.

ARTHRITIS CAN BE TREATED, don't live in pain.

WHAT IS IT?

Arthritis is a disease that causes pain and stiffness of the joints.

There are two types: osteoarthritis and rheumatoid arthritis.

Osteoarthritis:

- Is a disease that affects all parts of the body that form joints.
- It may result from the natural wear of joints.
- When the joint bones wear down, many people suffer pain.
- It also causes swelling, loss of movement, and joint stiffness.
- It is the most common joint disease.

Rheumatoid arthritis:

- Is a disease that affects the whole joint. It affects the lining of the joints.
- Its main symptom is swelling of the joints.
- It can also cause loss of appetite, aches, and general pain.
- As the disease worsens, joints lose their shape and get stiff.

Arthritis affects close to 40 million people in the US.

ARTHRITIS CAN BE TREATED, don't live in pain.

The risk factors of rheumatoid arthritis are:

- It runs in the family
- You have immune system issues

WHAT CAN I DO?

The control of arthritis requires three components:

- Diet
 - Eat less fat and cholesterol. Limit the calories you eat to control or lose weight.
 - Less weight lowers the pressure on the joints that support the body's weight. It also helps to lessen the pain from arthritis.
- Physical Exercise
 - Exercise helps to lessen the pain and stiffness of joints.
 - Exercise and physical therapy may help arthritis patients be mobile.
- Medication and Treatment
 - There is no cure for arthritis. Yet, there are medicines that can help you treat the pain and stiffness.

Visit your doctor often. Your doctor is the only person who can offer the best treatment for you.

For more information, please call:
1-800-250-5885. Or visit our
Web page, www.sanalarana.com.