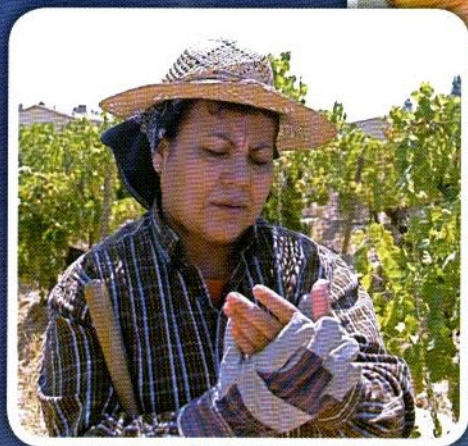
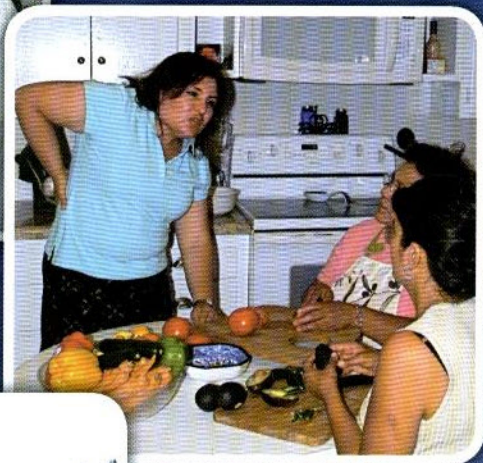


# ¿Podrá ser la **ARTRITIS** lo que me causa **DOLOR**?



**INFORMACIÓN PARA  
LAS PERSONAS  
CON DOLOR EN  
LAS COYUNTURAS**

Could **ARTHRITIS** be what is  
causing **my PAIN**?

**INFORMATION FOR  
PEOPLE WITH  
JOINT PAIN**

Presentado por:



National AgrAbility Project/Breaking New Ground Resource Center  
Purdue University

California AgrAbility Program, University of California – Davis

Indiana AgrAbility Project/Breaking New Ground Outreach Program  
Purdue University



Arthritis Foundation, Heartland Region, Indiana Chapter  
**Arthritis Foundation, Pacific Region, California Chapters**



Transition Resources  
Corporation



Western Center for  
Agricultural Safety  
and Health, UC Davis

Producido por:



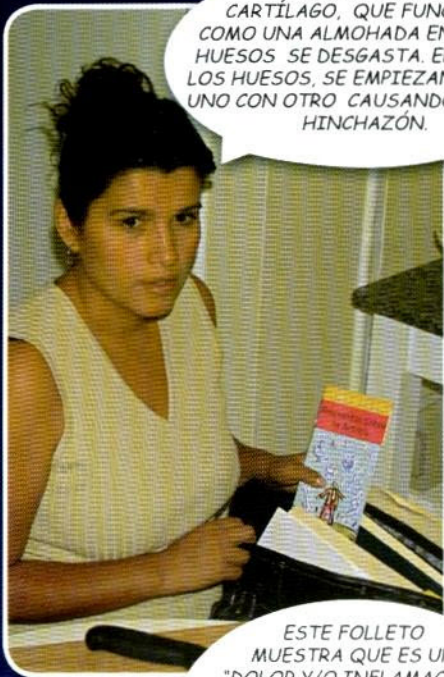
Para saber más sobre las producciones  
de Fotonovelas llama al:

(559) 579-5462

O contáctenos en: [fotonovelas@sbcglobal.net](mailto:fotonovelas@sbcglobal.net)



ES CUANDO EL CARTÍLAGO, QUE FUNCIONA COMO UNA ALMOHADA ENTRE LOS HUESOS SE DESGASTA. ENTONCES LOS HUESOS SE EMPIEZAN A ROZAR UNO CON OTRO CAUSANDO DOLOR E HINCHAZÓN.

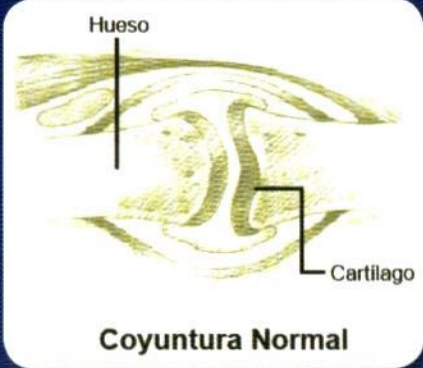
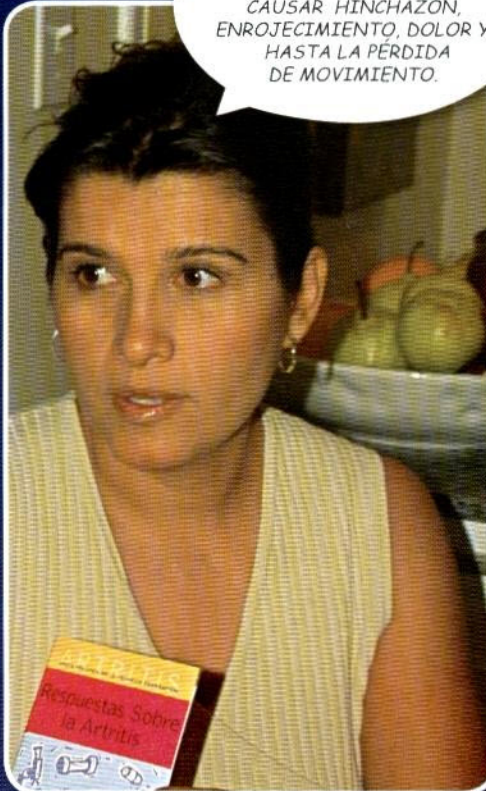


LAS MANOS DE MI MADRE SE DEFORMARON. ¡OJALÁ QUE ESO NO ME PASE A MÍ!



NO NECESARIAMENTE. HAY MUCHOS TIPOS DE ARTRITIS, PERO HAY DOS PRINCIPALES. UNO DE ELLOS ES LA OSTEOARTRITIS, QUE PUEDE VENIR CON LA EDAD.

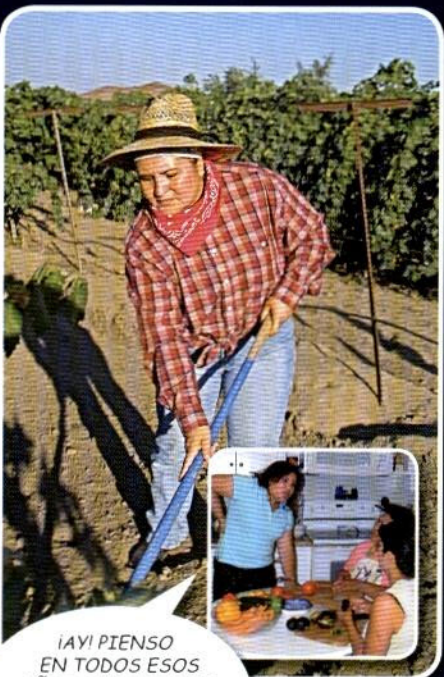
ESTE FOLLETO MUESTRA QUE ES UN "DOLOR Y/O INFLAMACIÓN DE LAS COYUNTURAS". PUEDE CAUSAR HINCHAZÓN, ENROJECIMIENTO, DOLOR Y HASTA LA PÉRDIDA DE MOVIMIENTO.



ENTONCES, COMO YA SOY MAYOR, ¿ESTO ES LO QUE CAUSA MI DOLOR?



TAL VEZ, PERO NO EN TODOS LOS CASOS ES POR LA EDAD. LA OSTEOARTRITIS PUEDE SER CAUSADA POR LESIONES, POR HACER LOS MISMOS MOVIMIENTOS UNA Y OTRA VEZ U OTRAS COSAS.



¡AY! PIENSO EN TODOS ESOS AÑOS QUE ANDUVE AZADONEANDO, COSECHANDO Y DESHIERBANDO.



EL OTRO TIPO ES LA ARTRITIS REUMATOIDE, QUE AFECTA TODO EL CUERPO Y PUEDE CAUSAR DEFORMIDAD EN LAS COYUNTURAS Y ADEMÁS HACE QUE EL CUERPO SE SIENTA CANSADO O ENFERMO.



¡ESO SUENA COMO LO QUE PASÓ CON MAMÁ! PAPÁ NUNCA TUVO UN PROBLEMA.

ESTE FOLLETO TAMBIÉN SEÑALA QUE LAS MUJERES ESTAMOS MÁS PROPENSAS A TENER ARTRITIS REUMATOIDE.



ME DUELE LA ESPALDA CUANDO ME AGACHO TODO EL DÍA EN LOS CAMPOS COSECHANDO VEGETALES, SORTEANDO Y EMPACANDO EN LAS MESAS.



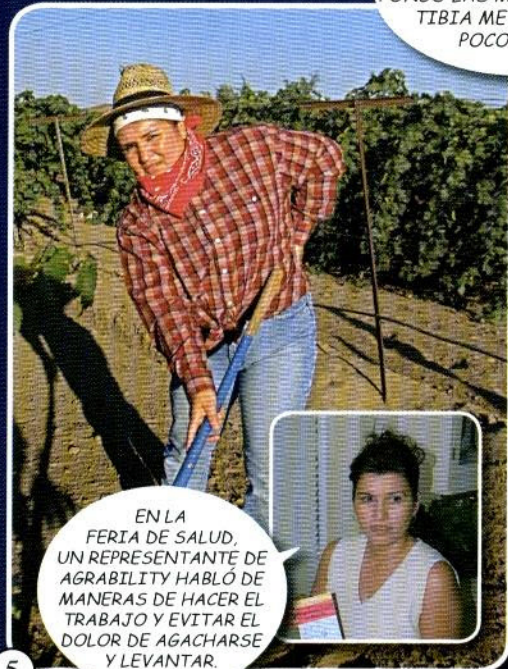
ESTIRARSE Y CAMBIAR DE POSICIÓN PUEDE REDUCIR EL DOLOR. DEBES USAR HERRAMIENTAS CON MANGOS LARGOS PARA QUE NO ESTÉS AGACHÁNDOTE.

¡ASÍ CUIDARÁS TAMBIÉN TUS MANOS!

¡ESAS SON BUENAS IDEAS! BUENO, HE NOTADO QUE CUANDO PONGO LAS MANOS EN AGUA TIBIA ME SIENTO UN POCO MEJOR.



SARA, ESTE FOLLETO TIENE IDEAS PARA AYUDARTE. POR EJEMPLO, SI TE ESTÁS AGACHANDO TODO EL DÍA, USA LAS RODILLAS PARA AGACHARTE, NO LA ESPALDA, ESPECIALMENTE AL LEVANTAR ALGO.



EN LA FERIA DE SALUD, UN REPRESENTANTE DE AGRABILITY HABLÓ DE MANERAS DE HACER EL TRABAJO Y EVITAR EL DOLOR DE AGACHARSE Y LEVANTAR.



SÍ, CREO QUE LOS TRATAMIENTOS CON AGUA TIBIA TAMBIÉN AYUDAN A REDUCIR EL DOLOR Y LA HINCHAZÓN.



SARA, ¿HAS PRUBADO PONERTE UNA ALMOHADILLA CALIENTE O UNA BOLSA DE HIELO EN LA ESPALDA?



LLAMARÉ MAÑANA, POR ESTE DOLOR YA NO PUEDO TRABAJAR EN EL VIÑEDO.... MIS MANOS ME DUELEN CON SÓLO PICAR ESTOS TOMATES.



¡CLARO! ¡PODABAS CIENTOS DE VIÑAS AL DÍA CON UNA NAVAJITA ANTES DE TENER LAS TIJERAS PODADORAS!

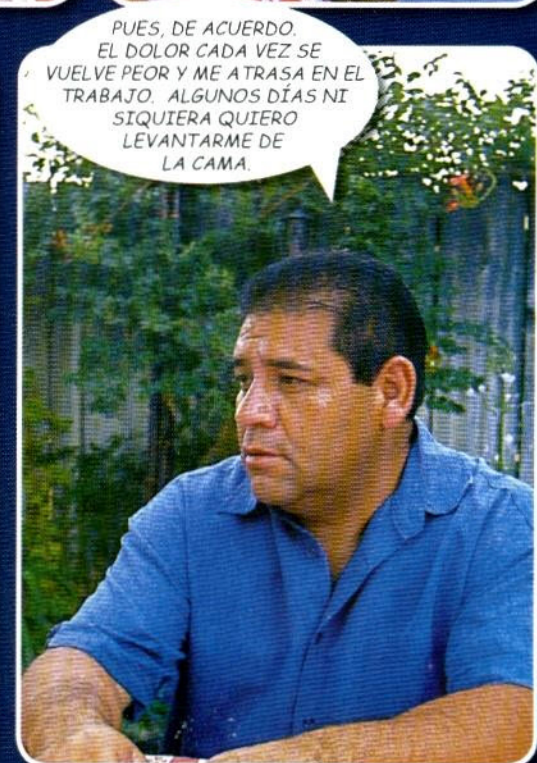
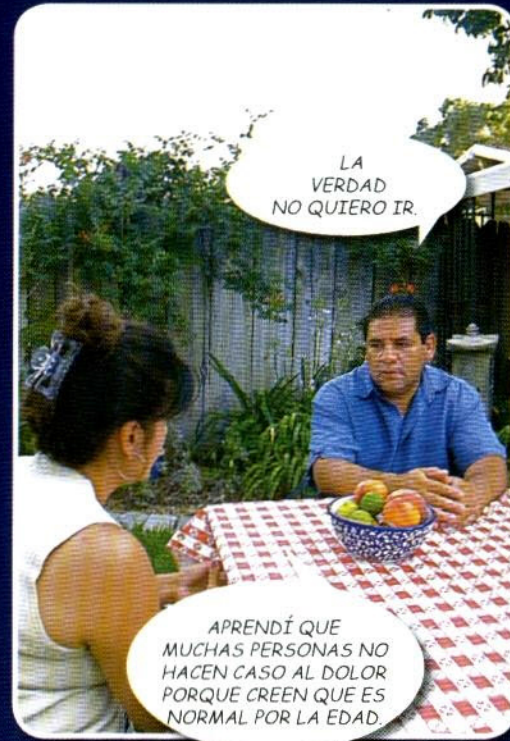
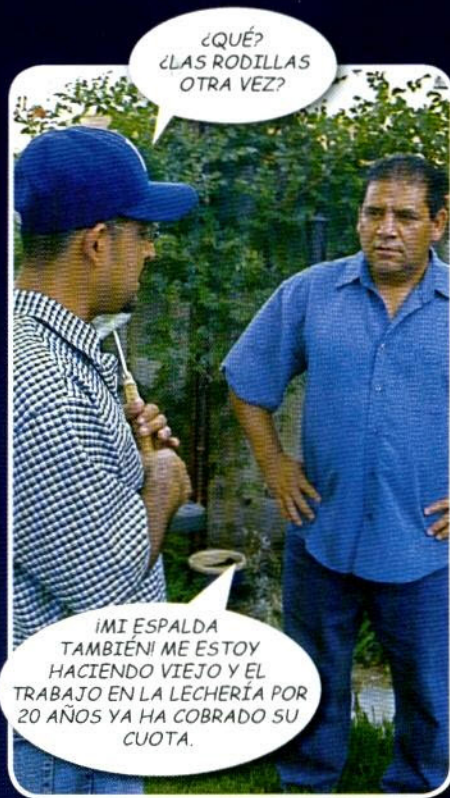
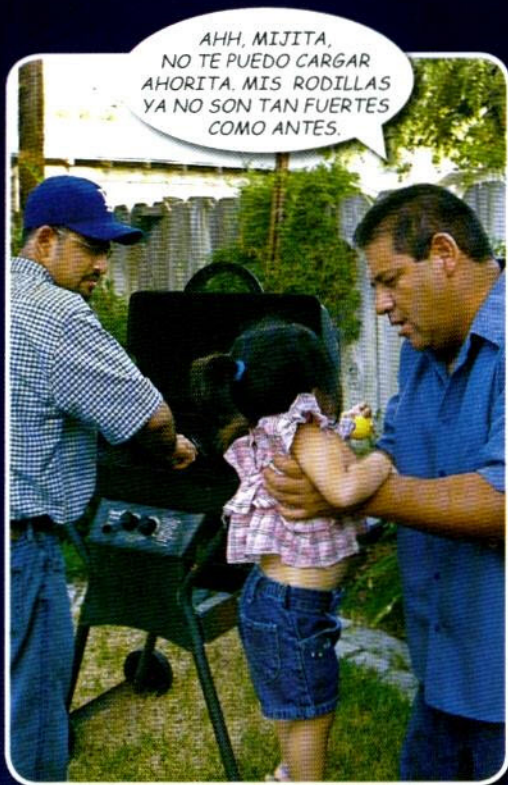


SI CREES QUE TIENES ALGÚN TIPO DE ARTRITIS, ES MEJOR CONSULTAR A UN DOCTOR, TAMBIÉN PREGUNTAR SOBRE MEDICINAS ANTINFLAMATORIAS. ESTAS PUEDEN AYUDAR MUCHO CON EL DOLOR.



¡SÍ, DE PIE O AGACHADA! DOCE HORAS DIARIAS. ¡MI POBRE ESPALDA Y RODILLAS! PENSABA QUE NUNCA ME ENDEREZARÍA DE NUEVO.





DÍAS DESPUÉS EN LA CLÍNICA...

BUENOS DÍAS SR. SÁNCHEZ. ¿HACE CUÁNTO TIEMPO QUE TIENE DOLOR EN LAS RODILLAS Y ESPALDA?

PUES, YA HACE ALGUNOS AÑOS, PERO ÚLTIMAMENTE HA EMPEORADO. CREO QUE ME ESTOY HACIENDO VIEJO.

PERO MI FAMILIA DICE QUE PUEDE SER ARTRITIS.

BASANDONOS EN SU HISTORIAL MÉDICO, HAREMOS ALGUNOS EXÁMENES PARA ESTAR SEGUROS. PRIMERO LE TOMAREMOS UNOS RAYOS-X A SUS RODILLAS Y ESPALDA.

SÍ, PUEDE SER ARTRITIS.

DESPUÉS LE HAREMOS UN EXAMEN DE SANGRE. SENTIRÁ UN PIQUETITO PERO NO LE CAUSARÁ DOLOR.

¿QUÉ TIENE QUE VER MI SANGRE CON LA ARTRITIS EN MIS RODILLAS Y ESPALDA?

MOSTRARÁ SI SU CUERPO ESTÁ COMBATIENDO UNA INFLAMACIÓN O INFECCIÓN. ESTOS EXÁMENES AYUDAN A MOSTRAR SI USTED TIENE ARTRITIS.

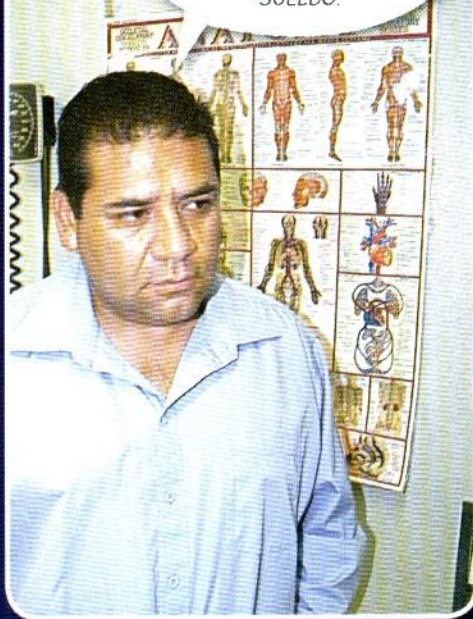
ENTONCES PODEMOS COMPARAR LOS RESULTADOS EN EL FUTURO PARA VER SI HA HABIDO CAMBIO.

DÍAS DESPUÉS...

SR. SÁNCHEZ,  
SUS EXÁMENES  
MUESTRAN QUE TIENE  
ARTRITIS EN LAS  
RODILLAS.



ENTONCES,  
¿ESO QUIERE  
DECIR QUE TENGO QUE  
DEJAR MI EMPLEO? MI  
FAMILIA NECESITA MI  
SUELDO.



ALTERNE ENTRE ALGO  
CALIENTE Y ALGO FRÍO. POR  
EJEMPLO, USE LIENZOS CALIENTES  
POR 15 MINUTOS PARA REDUCIR LA  
HINCHAZÓN. LUEGO UNA BOLSA CON  
HIELO POR 15 MINUTOS PARA  
AYUDAR CON EL DOLOR.



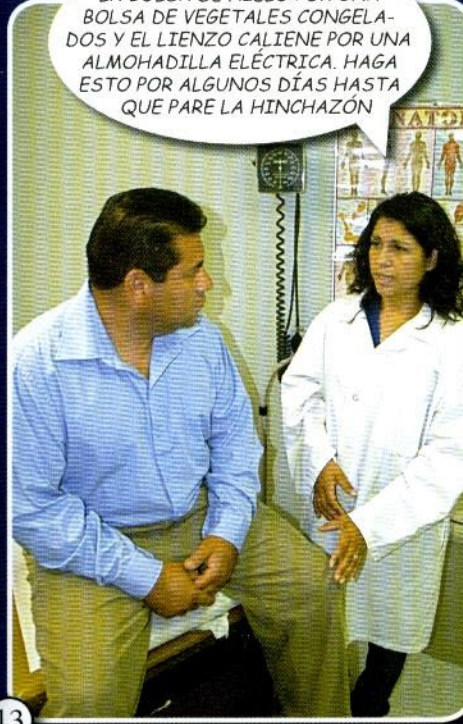
NO. HAY COSAS  
SENCILLAS QUE USTED  
PUEDE HACER PARA HACER SU  
TRABAJO MÁS FÁCIL COMO  
REDUCIR EL ESTRÉS, EL DOLOR EN  
LAS COYUNTURAS Y EVITAR  
EMPEORAR SU CONDICIÓN.



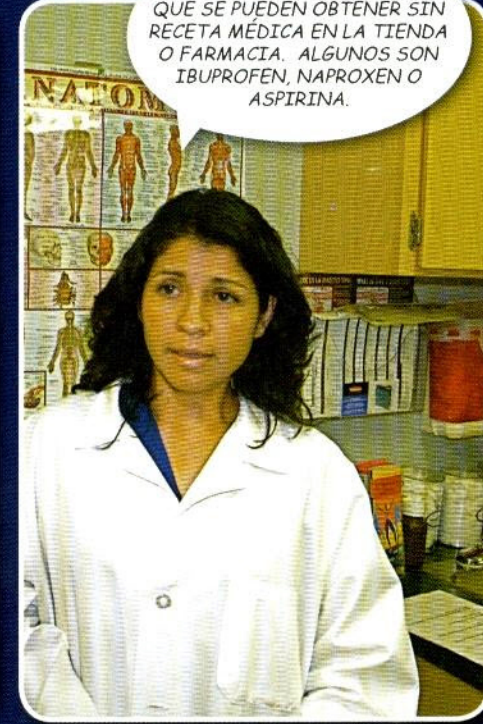
MENOS MAL,  
DÍGAME ¿QUÉ TENGO  
QUE HACER?



PUEDE SUSTITUIR  
LA BOLSA DE HIELO POR UNA  
BOLSA DE VEGETALES CONGELA-  
DOS Y EL LIENZO CALIENTE POR UNA  
ALMOHADILLA ELÉCTRICA. HAGA  
ESTO POR ALGUNOS DÍAS HASTA  
QUE PARE LA HINCHAZÓN



TAMBIÉN PUEDE  
TOMAR ANALGÉSICOS  
QUE SE PUEDEN OBTENER SIN  
RECETA MÉDICA EN LA TIENDA  
O FARMACIA. ALGUNOS SON  
IBUPROFEN, NAPROXEN O  
ASPIRINA.





PUEDA SEGUIRLOS TOMANDO DESPUÉS DE QUE SE LE quite el dolor para aliviar la inflamación. SIEMPRE SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL FRASCO Y HÁGANOS SABER SI TIENE ALGÚN PROBLEMA MIENTRAS ESTÁ TOMANDO LOS MEDICAMENTOS.



SI SU TRABAJO CAUSA QUE SU ARTRITIS EMPEORE, HÁGASELO SABER A SU EMPLEADOR Y DESCANSE CUANDO PUEDA.



TOMAR MÁS DE LA CUENTA PUEDE HACERLE DAÑO, ASÍ QUE SIEMPRE TOMÉ LA DOSIS CORRECTA.



UNAS RODILLERAS, VENDAS O TABLILLAS PUEDEN DARLE SOPORTE A LAS COYUNTURAS SI TIENE DOLOR. PUEDE COMPRARLAS EN LA TIENDA O FARMACIA.



MANTENGA UNA DIETA BALANCEADA Y UN PESO ADECUADO. UNAS LIBRITAS DE MÁS LE AÑADEN ESTRÉS A SUS COYUNTURAS.



¿QUÉ PUEDO HACER EN LA LECHERÍA QUE ME AYUDE A TRABAJAR CON MENOS DOLOR?



ESTOS CONSEJOS LE AYUDARÁN ÁNGELO, PERO EL DOLOR Y LA RIGIDEZ VIENEN Y VAN, POR ESO ES IMPORTANTE SEGUIR ESTOS CONSEJOS AL PIE DE LA LETRA AUNQUE SE SIENTA MEJOR.



TOME DESCANSOS FRECUENTES Y ALTERNE LAS TAREAS LO MÁS QUE PUEDA CUANDO HAGA EL MISMO MOVIMIENTO REPETIDAMENTE, COMO COLOCAR EL EQUIPO DE ORDENAR.

SI PERMANECE DE PIE POR MUCHO TIEMPO, PÁRESE SOBRE UN TAPETE DE HULE. USE BOTAS Y ZAPATOS QUE TENGAN UN BUEN SOPORTE.



PARA LEVANTAR OBJETOS, MANTÉNGALOS CERCA DEL CUERPO... NO DOBLE LA ESPALDA, DOBLE LAS RODILLAS.



MI ABUELA HACÍA UN TÉ PARA AYUDARLA CON SU DOLOR EN LAS MANOS. TAMBIÉN USABA UN BRAZLETE DE COBRE. Y UN AMIGO DEL TRABAJO USA IMANES PARA CURAR LA ARTRITIS.

MUCHOS CREEN QUE ESTAS COSAS CURAN LA ARTRITIS PERO NO HAY PRUEBA DE QUE EN REALIDAD AYUDEN.

SIEMPRE PREGUNTE A UN PROFESIONAL DE LA SALUD SOBRE LOS TRATAMIENTOS QUE QUIERA USAR.

AQUÍ HAY ALGUNOS EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS; ESTO AYUDARÁ A SUS RODILLAS.



ME DA GUSTO QUE HAY COSAS QUE PUEDO HACER Y QUE NO SÓLO SEA QUE ME ESTOY HACIENDO VIEJO! ¡NO PUEDO DEJAR DE TRABAJAR!

SEMANAS DESPUES...



¡VEN AQUÍ NENA, VEN AQUÍ!

¡QUÉ BUENO ES VER A ÁNGELO ACTIVO Y MOVIÉNDOSE OTRA VEZ! GRACIAS A MARCELA QUE LOGRÓ MOTIVARLO A QUE FUERA A VER A UN DOCTOR.



ME DA GUSTO QUE SE SIENTA MEJOR. ¿TODAVÍA LE DUELEN LAS RODILLAS?

ALGUNAS VECES, PERO ESTÁN MUCHO MEJOR AHORA QUE HACE SUS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO, USA TRATAMIENTOS FRÍOS Y CALIENTES, TOMA LOS MEDICAMENTOS Y HA CAMBIADO SUS PRÁCTICAS DE TRABAJO.



¡¡HAY MI NENA PRECIOSA!!

¡PARECE QUE SUS EJERCICIOS LE HAN AYUDADO A MEJORAR MUCHISIMO!



FIN

## Recursos de Información

## Sources of Information

CONTACTE A LA FUNDACIÓN PARA LA ARTRITIS PARA SOLICITAR UNA COPIA GRATIS DE NUESTROS MATERIALES DISPONIBLES EN ESPAÑOL



- **Arthritis Foundation en Español**  
www.arthritis.org/espanol  
**(800) 283-7800**  
ayuda@arthritis.org
- **National AgrAbility Project**  
www.agrability.org
- **CalAgrAbility, the California AgrAbility Project**  
http://calagrability.ucdavis.edu/  
**(800) 477-6129**
- **National Center for Farmworker Health**  
**(800) 531-5120**

La **Fundación para la Artritis** cuenta con más de **150 oficinas locales** en los EE.UU. Para localizar la oficina más cercana a usted, llame al: **1-800-283-7800**

# Consejos para controlar la Artritis



**1. Evite** agarrar cosas fuertemente por mucho tiempo. Esto estresa las coyunturas.

**2. Use** agarraderas o asas con acolchonamiento. Para agregar acolchonamiento envuélvalas con gomaespuma y cinta adhesiva.

**3. Evite** herramientas con manillas cortas que requieran que se agache.

**4. Levante** objetos con cuidado. Doble las rodillas...use ambas manos para agarrar cosas acercándolas al cuerpo, empuje hacia arriba con las piernas.

**5. Use escalones.** Nunca salte de vehículos o cualquier otra maquinaria o equipo.

**6. Aplique** una bolsa con hielo a sus coyunturas. Cargue una bolsa de vegetales o frutas congeladas o con hielo

en su lonchera para aplicarla en sus coyunturas.

**7. Aliméntese** saludablemente. El sobrepeso causa dolor y estrés en las coyunturas (1 libra de sobrepeso pone de 3 a 5 libras de estrés en las coyunturas).

**8. Trate** de sentarse mientras trabaja para reducir el peso en sus coyunturas.

**9. Junte tareas** similares, como cuando repare varias cosas, haga todas las reparaciones al mismo tiempo.

**10. Cambie** de posición frecuentemente...al agacharse, levantarse, sentarse y pararse.

**11. Alterne** los trabajos ligeros y pesados pero no se mantenga en la misma posición por mucho tiempo.

**12. Use** zapatos que sean de su medida, que tengan tracción (que no resbalen) y que tengan almohadillas o acolchonamiento para que brinden un mejor soporte a sus pies/coyunturas.

¿Tiene una **incapacidad** que le afecta cómo hace su trabajo?

**AgrAbility** es un programa para trabajadores de la agricultura y rancheros.

EL PROGRAMA AGRABILITY EN NUESTRO ESTADO NOS AYUDÓ A CONTINUAR TRABAJANDO EN LA AGRICULTURA.

ADEMÁS DE REFERENCIAS SOBRE LA ARTRITIS, AYUDARON A NUESTRA FAMILIA CON OTROS PROBLEMAS Y LESIONES. ¡CONTÁCTE A SU PROGRAMA AGRABILITY HOY!

Hay programas de **AgrAbility** en más de **20 estados**. Para encontrar uno cerca de usted, llame a **AgrAbility** al **1-800-477-6129** o visite [www.agrability.org/contact-list](http://www.agrability.org/contact-list)

## Claves para mantenerse saludable

- **Dolor**...consulte a su médico.
- **Comidas**...coma alimentos nutritivos, evite cantidades grandes de grasas, azúcar, sodio y alcohol.
- **Medicamentos**...lea las etiquetas, use como se indica, no los mezcle, conozca los efectos secundarios y advertencias.
- **Trabajo**...tome descansos, use herramientas ligeras con agarraderas largas y grandes, use montacargas.
- **Artritis**...no se cura, pero puede ser controlada.

