

Los mejores consejos de Caroline para crear un plan de juego para las enfermedades inflamatorias crónicas

VENTAJA
PARA
ELLA 

Caroline Wozniacki es la deportista de mayor ranking a la que se sabe que se le ha diagnosticado artritis reumatoide mientras era tenista profesional. Aquí nos ofrece sus mejores consejos para crear un plan de juego a largo plazo para la enfermedad.

Es importante que desempeñes un papel activo a lo largo de las diferentes fases de tu enfermedad. Estos son algunos aspectos con los que podrías sacarle una ventaja...

1 Conócete a ti misma

Es tu cuerpo, tú pones las reglas. Cuando empecé a tener síntomas, y cuando me diagnosticaron la enfermedad, investigué mi enfermedad en profundidad. Creo que es importante mantenerse informada y contar con las herramientas adecuadas para ser abogar por una misma.

2 Habla con tu equipo médico

Una de las mejores cosas que puedes hacer es crear un plan personalizado de tratamiento y manejo de la enfermedad específicamente para sus necesidades específicas. Todos somos diferentes, y es crucial mantener un contacto habitual con tu profesional médico para asegurarte de que tu plan de juego va por buen camino.

Encontrarás más información sobre enfermedades inflamatorias crónicas*, como la artritis reumatoide, la espondiloartritis axial, la artritis psoriásica y la psoriasis, así como recursos para sacar el máximo partido de tus conversaciones con un especialista en: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

3 Lleva un diario para hacer seguimiento de tus síntomas, desencadenantes y sentimientos

Me resulta útil hacer un seguimiento de mis síntomas de la artritis reumatoide. Por carácter, me exijo al máximo y a veces me paso, lo que puede provocar una reagudización de los síntomas. Por eso es importante ver los resultados directos de nuestros actos. Hago seguimiento de todo tipo de cosas, de los síntomas y otras cuestiones, entre ellas, la comida, el ejercicio, mi nivel de estrés o agotamiento, o si tengo dolor, y mucho más.

4 Pero también haz planes para el futuro

Los principales motivos por los que me retiré del tenis son porque quería continuar con mis estudios en Harvard, trabajar codo con codo con mujeres con enfermedades inflamatorias crónicas, contribuir a la concienciación e investigación, y formar una familia. Espero con ilusión lo que me depara el futuro.

5 Habla con otras personas en una situación similar

Contar con el apoyo de la comunidad de la artritis reumatoide, y a su vez ofrecerle mi apoyo, ha sido importantísimo para mí desde mi diagnóstico. Si vives con una enfermedad inflamatoria crónica, como la artritis reumatoide, la espondiloartritis axial, la artritis psoriásica o la psoriasis, hay muchos foros en línea, grupos de apoyo y organizaciones benéficas en los que puedes participar y que te permiten conocer a personas con enfermedades similares que te inspiran.

6 Ten siempre cerca a tus amigos y familiares

Mi familia, amigos y mi marido, David, son mis mayores pilares. Me han ayudado en las horas bajas y han celebrado conmigo los mejores momentos. Había días en los que podía ganar partidos de tenis y otros en los que literalmente no podía salir de la cama. Ellos no siempre entendían lo que estaba ocurriendo con mi cuerpo, pero estuvieron conmigo a lo largo de todo el proceso.



7 Acepta las cosas como vienen

El lema 'Advantage Hers' tienen un significado personal para mí, porque, como en el tenis, sé que algunos días tendré ventaja, pero otros, no. Así es la vida con una enfermedad como la artritis reumatoide. Hay mañanas en las que me levanto lista para comerme el mundo, y otras que necesito descansar: la clave está en escuchar lo que nos dice el cuerpo y concedernos un respiro si algún día necesitamos tomarnos las cosas con tranquilidad.

8 Advantage Hers: mantente informada

Participa en [#AdvantageHers](https://twitter.com/AdvantageHers) compartiendo tu propia historia.

Sígueme en:
Instagram: [@carowozniacki](https://www.instagram.com/carowozniacki);
Twitter: [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);
Facebook: [Caroline Wozniacki](https://www.facebook.com/CarolineWozniacki)

Para obtener más información, visita:
[AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

*Acerca de las enfermedades inflamatorias crónicas, como la artritis reumatoide, la espondiloartritis axial, la artritis psoriásica y la psoriasis

La inflamación crónica (a largo plazo) se produce cuando el sistema inmunitario reconoce y elimina los estímulos perjudiciales, y puede durar desde varios meses hasta años.¹ Se trata de una descripción que engloba de forma amplia y cambiante a una serie de enfermedades asociadas a la inflamación crónica. UCB centra la definición de enfermedades inflamatorias crónicas en la artritis reumatoide, la espondiloartritis axial, la artritis psoriásica y la psoriasis, ya que estas son las áreas de la enfermedad en las que UCB intenta marcar una diferencia en las vidas de los pacientes.

Referencias:

1. Pahlwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed January 2020.

#AdvantageHers

GL-N-DA-PSO-2000017

© UCB, Inc., 2020. Todos los derechos reservados.

 Inspired by patients.
Driven by science.