

# I principali suggerimenti di Caroline su come gestire la malattia

**ADVANTAGE  
HERS**

La campionessa di tennis Caroline Wozniacki ha ricevuto la diagnosi di artrite reumatoide nel 2018. In questo documento condivide i suoi principali suggerimenti su come gestire le malattie infiammatorie croniche\* come artrite reumatoide, spondiloartrite assiale, artrite psoriasica e psoriasi.

**È importante che assumiate un ruolo attivo nella vostra malattia in tutte le fasi della vita. Questi sono solo alcuni aspetti da cui dovete trarre vantaggio...**

## **Continuate a parlare con lo specialista**

La comunicazione aperta e onesta con un medico è fondamentale per vivere bene con le malattie infiammatorie croniche come l'artrite reumatoide. Mi piace avere conversazioni regolari con il mio specialista per tenere traccia dei miei fattori scatenanti, dei miei sintomi, del mio piano di trattamento e delle mie condizioni di salute generale di giorno in giorno. Parlando, state attivamente prendendo il controllo.



## **Mettete VOI al primo posto!**

Ricordate di mettere voi stesse al primo posto e autogestitevi più che potete. Imparando il più possibile sulla vostra malattia, potrete acquisire un vantaggio iniziale quando si tratta del vostro corpo. Sentite di voler rimaner sul divano in pigiama? Fatelo. Sentite di voler stare con gli amici: chiamateli. Ricordate: è la vostra malattia, quindi siete voi a dettare le regole.

## **Circondatevi di belle persone**

Mio padre (e allenatore!), mio marito, la mia famiglia, il mio team e i miei amici sono un enorme supporto per me. Che siate al lavoro, a casa o all'università, mantenete una buona cerchia di persone intorno a voi per avere sostegno.

## **Mangiate bene per sentirvi bene**

Non molte persone sanno che avere una malattia come l'artrite reumatoide può aumentare il rischio di altre patologie gravi come diabete e cardiopatie.<sup>1,2,3,4,5</sup>

Per ridurre al minimo il rischio di sviluppare queste altre malattie, seguite una dieta bilanciata, ricca di vitamine e buoni nutrienti, per tenere sotto controllo la pressione sanguigna e mantenere livelli di colesterolo sani. Tutto con moderazione, comunque; il mio cibo preferito sarà sempre il cinese da asporto e adoro sgranocchiare dolci quando mi alleno!



## **Mantenete uno stile di vita attivo**

Ovviamente so che sto raccomandando una buona forma fisica, ma non potevo scrivere un elenco di suggerimenti senza aggiungere questo! L'esercizio fisico non solo vi fa sentire bene, ma fa anche moltissimo per la vostra salute. Esercizi a basso impatto, come una passeggiata o una nuotata, possono davvero apportare beneficio alle articolazioni. Perché non provate ad allenarvi con un'amica? Alcuni dei miei migliori amici sono tennisti e questo mi aiuta ad avere un po' di amichevole competizione.

## **Siate pazienti con gli altri**

Spesso le nostre malattie sono invisibili agli altri. Le persone non vedono la stanchezza o il dolore. Ricordate di essere pazienti con le persone che non comprendono cosa state passando. Il mio suggerimento finale è quello di scrivere una nota sul vostro telefono che spiega la vostra malattia: potrete usarla quando incontrate persone nuove o in situazioni nuove.

### Bibliografia:

1. Armstrong EJ, et al. Psoriasis and major adverse cardiovascular events: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *J Am Heart Assoc.* 2013;2(2):e000062.
2. Rosenbaum JT, et al. Insight into the Quality of Life of Patients with Ankylosing Spondylitis: Real-World Data from a US-Based Life Impact Survey. *Rheumatol Ther.* 2019;6(3):353-367.
3. Coates LC, et al. Group for Research and Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis 2015 Treatment Recommendations for Psoriatic Arthritis. *Arthritis Rheumatol.* 2016;68(5):1060-71.
4. Crowson CS, Liao KP, Davis JM, et al. Rheumatoid Arthritis and Cardiovascular Disease. *Am Heart J.* 2013;166(4): 622-628.
5. van der Horst-Bruinsma IE, Nurmohamed MT, Landewé RB. Comorbidities in patients with spondyloarthritis. *Rheum Dis Clin North Am.* 2012;38(3):523-538.
6. Pahwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed April 2020.

### \*Informazioni sulle malattie infiammatorie croniche come artrite reumatoide, spondiloartrite assiale, artrite psoriasica e psoriasi

L'infiammazione cronica è un'infiammazione a lungo termine (che si verifica quando il sistema immunitario riconosce ed elimina gli stimoli nocivi) di durata compresa tra diversi mesi e alcuni anni.<sup>6</sup> L'espressione "malattia infiammatoria cronica" è una descrizione ampia e in evoluzione delle malattie associate all'infiammazione cronica. UCB si concentra in particolare su artrite reumatoide, spondiloartrite assiale, artrite psoriasica e psoriasi, in quanto queste sono le aree patologiche in cui UCB cerca di fare la differenza nella vita dei pazienti.

**Per ulteriori informazioni, visitate:  
AdvantageHers.com**