

Los mejores consejos de Caroline para manejar su enfermedad

VENTAJA
PARA
ELLA

A la campeona de tenis Caroline Wozniacki se le diagnosticó artritis reumatoide en 2018. Aquí nos da sus mejores consejos para manejar las enfermedades inflamatorias crónicas*, como la artritis reumatoide, la espondiloartritis axial, la artritis psoriásica y la psoriasis.

Es importante que desempeñes un papel activo en tu enfermedad en todas las fases de vida. Estas son algunos aspectos de los que deberías sacar provecho...



Sigue hablando con tu especialista

La comunicación abierta y sincera con un médico es crucial para poder vivir bien con las enfermedades inflamatorias crónicas como la artritis reumatoide. Me gusta hablar periódicamente con mi especialista para hacer un seguimiento de mis motivaciones, síntomas, plan de tratamiento y salud diaria en general. Tener estas conversaciones ayuda a tomar el control de forma activa.



¡Tú eres lo primero!

Recuerda que tú eres lo primero y puedes manejar las cosas en la mayor medida posible. Informarte todo lo que puedas sobre tu enfermedad te da una ventaja temprana cuando se trata de tu propio cuerpo. ¿Te apetece quedarte en el sofá en pijama? Hazlo. ¿Te apetece estar con amigos? Llámales. Es tu enfermedad, ¡así que las reglas las pones tú!



Rodéate de buenas personas

Mi padre (y entrenador!), mi marido, mi familia, mi equipo y mis amigos son un enorme apoyo. En el trabajo, en casa o en la universidad, rodéate de personas que te apoyen.



Come bien para sentirte bien

No todo el mundo sabe que una enfermedad como la artritis reumatoide puede aumentar el riesgo de padecer otras afecciones graves, como diabetes y cardiopatías.^{1,2,3,4,5}

Para minimizar el riesgo de desarrollar estos problemas, consume una dieta equilibrada rica en vitaminas y buenos nutrientes que te ayude a mantener controlada la tensión arterial y unos niveles de colesterol saludables. Siempre con moderación, mi preferida siempre será la comida china, y me encanta picotear dulces cuando estoy entrenando.



Mantente activa

Lo sé, lo sé, claro que recomiendo hacer ejercicio físico, ¿cómo iba a escribir una lista como esta sin incluirlo? El ejercicio hace que nos sintamos bien, pero también hace mucho por nuestra salud. Hacer ejercicio de bajo impacto como caminar o nadar puede ser muy beneficioso para las articulaciones. ¿Qué te parece hacer ejercicio con amigos? Algunos de mis amigos juegan al tenis y me sienta bien echar algún partido amistoso.



Ten paciencia con los demás

Nuestras enfermedades suelen ser invisibles para los demás, que no pueden ver la fatiga ni el dolor. Trata de tener paciencia con las personas que no entienden por lo que estás pasando. Como consejo final, escríbete una nota en el teléfono explicando tu enfermedad para consultarla cuando conozcas a personas nuevas o surjan situaciones nuevas.

Referencias:

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.

*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.⁶ Se trata de una descripción que engloba de forma amplia y cambiante a una serie de enfermedades asociadas a la inflamación crónica. UCB se centra especialmente 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.

#AdvantageHers

GL-N-DA-PSO-2000016

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

Inspired by patients.
Driven by science.

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