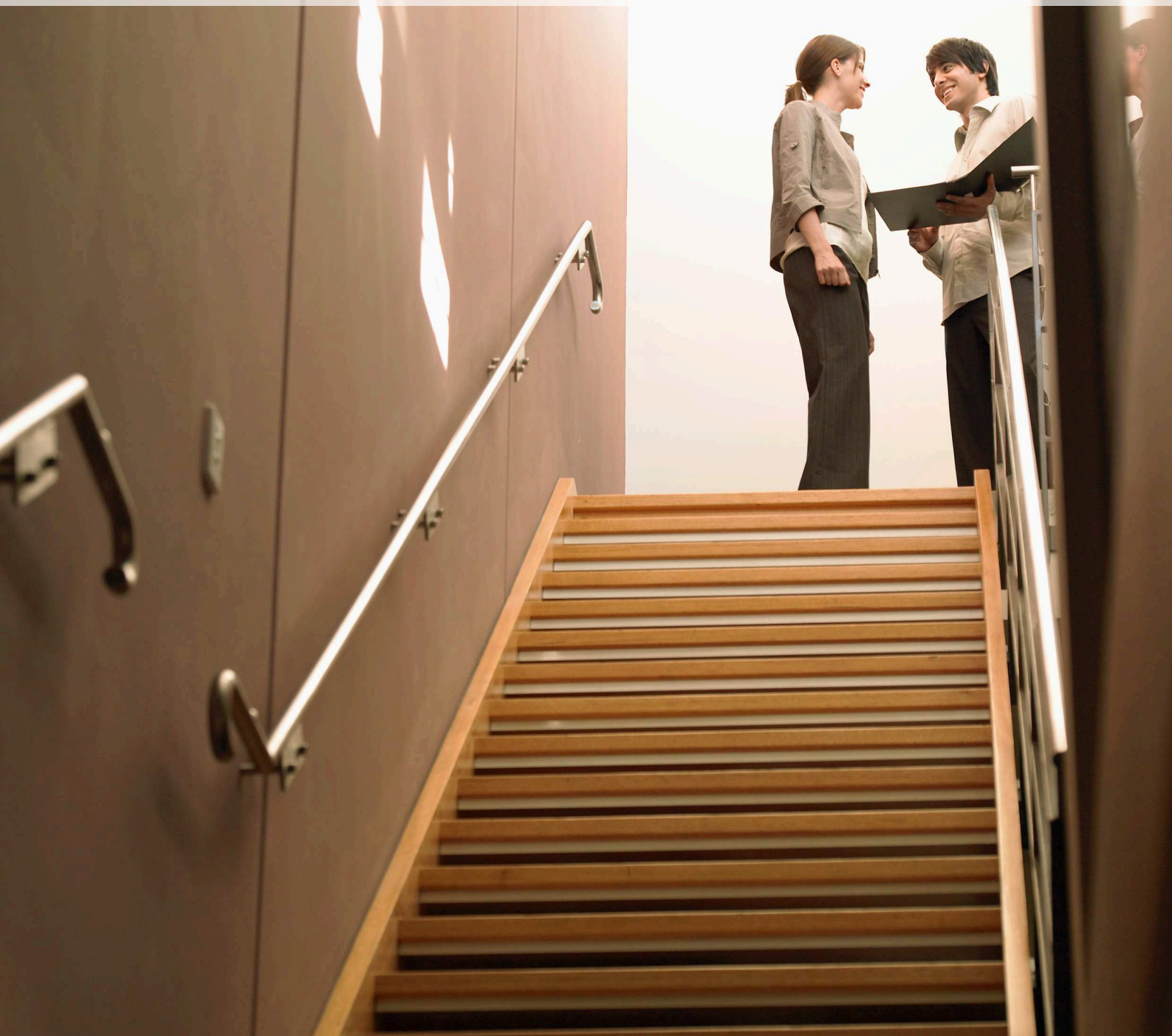


ARTRITIS PSORIÁSICA: CONSEJOS





Artritis Psoriásica: Consejos para hacer más fácil la vida diaria

Una buena adaptación de la vivienda junto con un cambio de hábitos pueden hacer mucho más sencillas las tareas de la casa.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 87
Otoño 2016

- La Terapia Ocupacional y sus especialistas, los terapeutas profesionales, trabajan para capacitar a las personas para participar en las actividades de la vida diaria y con esta finalidad promocionar su salud y bienestar.
- Para poder disfrutar del bienestar hay que evitar o disminuir el dolor y prevenir las deformidades, realizando los movimientos en las posiciones más adecuadas y repartiendo el esfuerzo articular.



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

ARTRITIS PSORIÁSICA:

CONSEJOS PARA HACER MÁS FÁCIL LA VIDA DIARIA

La terapia ocupacional, una ayuda para facilitar las actividades cotidianas

Una buena adaptación de la vivienda junto con un cambio de hábitos pueden hacer mucho más sencillas las tareas de la casa y aconsejables para todos. Además, podemos ayudarnos de productos de apoyo que facilitan estas actividades. Hay muchos, por eso es muy importante poder probarlos y asesorarnos bien sobre su utilidad y sobre cómo debemos usarlos correctamente. Los terapeutas ocupacionales pueden hacer este asesoramiento, especialmente para la realización de las actividades de la vida diaria (levantarse, vestirse, cocinar, etc.). En este reportaje, la Unidad de Productos de apoyo del Centro de Autonomía Personal Sírius de la Generalitat de Catalunya nos aconseja cómo hacer más fácil nuestro día a día.

C Cuando las actividades del día a día se nos plantean como un reto, debemos estar dispuestos a **hacer cambios y adaptar nuestras tareas para que nos resulten lo más fáciles posibles**, a la vez que cuidamos las articulaciones evitando esfuerzos y sobrecargas. Para poder disfrutar del bienestar hay que **evitar o disminuir el dolor y prevenir las deformidades**, realizando los movimientos en las posiciones más adecuadas y repartiendo el esfuerzo articular.

Así pues, siguiendo estas dos premisas, resumimos los consejos fundamentales que deberían seguir las personas con artritis psoriásica para adecuar al máximo su día a día y así reducir la afectación de la enfermedad:

- ✓ Modificar gestos y hábitos de vida
- ✓ Mantener las articulaciones estables y en posición correcta
- ✓ Disminuir el peso de los objetos a manipular
- ✓ Utilizar objetos fáciles de coger y ligeros
- ✓ Repartir las cargas en el máximo número de articulaciones posibles
- ✓ Combinar actividad y descanso en todas las actividades
- ✓ Establecer prioridades

La **Terapia Ocupacional y sus especialistas**, los terapeutas profesionales, trabajan para capacitar a las personas para participar en las actividades de la vida diaria y con esta finalidad promocionar su salud y bienestar.

A continuación, detallaremos **recomendaciones para facilitar distintas situaciones de la vida diaria**. En todas ellas, es clave una buena adaptación de la vivienda, junto con un cambio de hábitos y el uso de productos de apoyo que nos pueden ayudar a realizar los gestos que más nos cuestan. Como veremos, hay muchos en el mercado, pero a veces es difícil discernir sobre su idoneidad y no es aconsejable llenar la casa de ellos, si no nos proporcionan exactamente la función que necesitamos. Por eso es muy importante probarlos antes de adquirirlos y asesorarnos bien sobre cómo los debemos usar. Los terapeutas ocupacionales pueden ayudarnos en esta decisión.

*Artículo elaborado, a partir de la información aportada por la **Unidad de Productos de Apoyo del Centro de Autonomía Personal Sírius**. Área de Promoción de la Accesibilidad y de Supresión de Barreras de la Generalitat de Catalunya (Passeig del Taulat, 266-270 08019 Barcelona | Tel. 93 882 27 87*

http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/accessibilitat_intern/accessibilitat_i_autonomia/sirius/.

Las fotografías que aparecen son del Centro de Autonomía Personal Sírius y de Ayudas dinámicas.

Levantarse por la mañana

Las personas con artritis se levantan con dificultades de movimiento y dolor en las articulaciones y eso dificulta las actividades propias de la mañana. Hay que tenerlo en cuenta al **calcular el tiempo que necesitamos para prepararnos**, hacer **movimientos lentos, suaves y progresivos** para ir movilizandolas poco a poco e ir aumentando su rango de movimiento.

Para facilitar levantarse es **aconsejable que la altura de la cama sea la adecuada**, de modo que la cama no sea muy baja y suponga mucho esfuerzo. También podemos poner una barra lateral a la cama para ayudar a incorporarnos con los brazos.



Caminar y subir y bajar escaleras

Mantener el movimiento es saludable y caminar es una de las actividades aconsejadas pero hay que encontrar el **equilibrio entre el esfuerzo realizado y la situación individual de cada persona con artritis**. Hay que usar calzado cómodo, que no presione las articulaciones de los dedos ni de la planta del pie y bien sujeto al pie. Si hay que **subir o bajar escaleras intentar reducir el impacto sobre las rodillas y tobillos, haciendo el movimiento suave y apoyándonos con las barandillas**.



Coger peso

Debemos **evitar coger peso, y si no hay más remedio, el peso debe ser pequeño, que se pueda coger con las dos manos o brazos y poderlo acercar al máximo a nuestro cuerpo**.

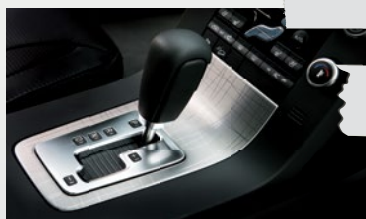
Es necesario que cuando cojamos objetos pesados tengamos cuidado de la espalda y no flexionemos la columna. Hay que doblar las rodillas y agacharse, pero en el caso de las personas con artritis este gesto también es difícil y por eso es tan importante la distribución de los objetos y del mobiliario para reducir estos movimientos.

Así pues, nos ayudarán cambios como, por ejemplo, elevar la lavadora o el lavavajillas, instalar estanterías extraíbles, el cubo de fregar con ruedas, etc.



Conducir

Según el grado de afectación de las articulaciones puede ser aconsejable algún dispositivo para sujetar el volante y facilitar su giro. Utilizar un coche automático también facilita movimientos repetitivos de brazos y pies.



En la cocina: abrir botes, latas...

Las actividades en la cocina pueden llegar a ser difíciles para las personas con artritis pero podemos variar los hábitos, los gestos y los objetos utilizados para facilitar muchísimo su realización.

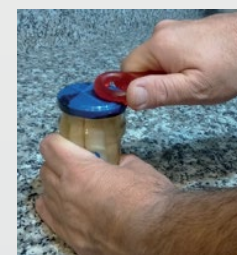
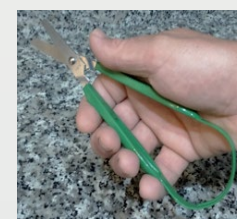
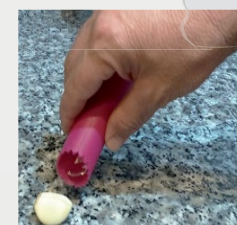
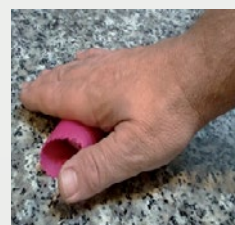
Es importante tener en cuenta el peso de los objetos de la cocina o los que usamos para comer. Es recomendable que los platos, vasos, sartenes, etc...

sean ligeros y que su distribución en la cocina nos facilite cogerlos y dejarlos.

Las ollas con agua o comida en su interior pesan y suponen un esfuerzo articular elevado. Podemos tener un grifo sobre la encimera para llenar la olla directamente o podemos arrastrarla sobre el mostrador de la cocina (mejor sobre un paño de cocina) hasta los fogones. También podemos dividir la actividad, llenando progresivamente la olla con cantidades más pequeñas de agua varias veces. En el momento del vaciado nos encontramos en la misma situación y, por lo tanto, es recomendable sacar primero el contenido cocido y luego el líquido sobrante de la misma manera que lo hemos llenado.

Siempre que sea posible **hay que utilizar las dos manos para repartir el esfuerzo articular.** Por ello, puede ser necesario poder tener sujeto un bote o botella para usar las dos manos para abrirlo. Si además nos ayudamos con productos específicos será fácil y posible. También es importante elegir los objetos que nos van a ayudar para que realmente sean los más adecuados para nosotros, ya que muchos de ellos que se anuncian "abre fácil" no lo son. En términos generales, los productos de apoyo que nos ayudan en este ámbito son los que nos permiten tomar los objetos con toda la mano y usar un brazo de palanca más largo que reduce el esfuerzo a realizar. También hay pequeños electrodomésticos que nos hacen la vida más fácil a todos: productos abre-botes, abrebotellas, asas para tetra-bricks, asas para botellas, abrebotellas, sacacorchos...

Hay productos con mangos ergonómicos que facilitan una correcta posición de las muñecas y de los dedos cuando manipulamos cuchillos y tijeras.



Trabajando

Cuando la afectación de las articulaciones de los dedos es importante podemos tener problemas para sujetar bien el bolígrafo, el ratón del ordenador, etc... Podemos utilizar engrosadores para lápices o bolígrafos o usar algunos modelos ya específicos.

El uso del ratón del ordenador de forma prolongada produce cansancio y dolor debido a que se realiza un mismo gesto de forma constante y también a la posición mantenida del brazo y el hombro. Es muy importante posicionarse correctamente, teniendo especial cuidado con la espalda y con el apoyo del antebrazo que utiliza el ratón. También podemos utilizar ratones con diferentes formas y tamaños que se ajusten mejor a nuestra mano.





Recoger objetos del suelo, acceder a las estanterías...

A veces hay que pararse a pensar cómo tenemos distribuidas las cosas en los armarios y estanterías, ya que su clasificación no siempre responde a las necesidades reales. Hay que hacer una reflexión y **poner a nuestro alcance los objetos más utilizados, también poner las cosas de más peso, ante nosotros, ni muy abajo, ni muy arriba**. Los objetos pequeños o ligeros que están fuera de nuestro alcance los podemos coger con unas pinzas largas y hay que tener presente que siempre es aconsejable usar los dos brazos y manos para coger las cosas. **Debemos evitar estiramientos de la espalda en mala posición y ponernos de puntillas** para coger cosas que tenemos situadas en zonas altas. Para coger cosas del suelo también podemos utilizar las pinzas largas pero si hay que agacharse hay que tener cuidado con la espalda y apoyarse con la mano para aliviar el esfuerzo que deben hacer las rodillas y así repartir el esfuerzo.

Vestirse para estar cómodos

Hay que elegir ropa que nos guste y que además sea fácil de poner y quitar, ya que según el grado de afectación de las articulaciones vestirse será más difícil. Para la parte superior del cuerpo **son recomendables las prendas abiertas y anchas**. Si las prendas son estrechas hay que pensar en poner cremalleras laterales o botones fáciles para facilitar la entrada y luego su ajuste.

Los botones pequeños pueden ser sustituidos por velcros o imanes que faciliten el cierre y la apertura y las cremalleras deben tener una buena base para cogerlas o poner una anilla para facilitar la toma.

El **uso de calzadores largos o pinzas largas puede ayudarnos a vestirnos cuando hay grandes dificultades para llegar a los pies**.



La valoración del terapeuta ocupacional contempla la motivación e intereses de la persona, y sus capacidades, para buscar soluciones que, con tratamiento, consejos, productos y entrenamiento puedan ayudar a reducir las dificultades, y así proporcionar más autonomía y mantener y prevenir la salud de la persona con artritis.

En la actualidad, **existen diversos centros relacionados con la información y asesoramiento sobre Productos de Apoyo, a nivel estatal, a nivel autonómico y local**, en los que cuentan con recursos para ofrecer información, asesoramiento y formación en este tipo de productos y con un equipo de profesionales especializados.

http://www.foroiproa.es/ceapat_01/iproa/miembros/quienes_foro/index.htm