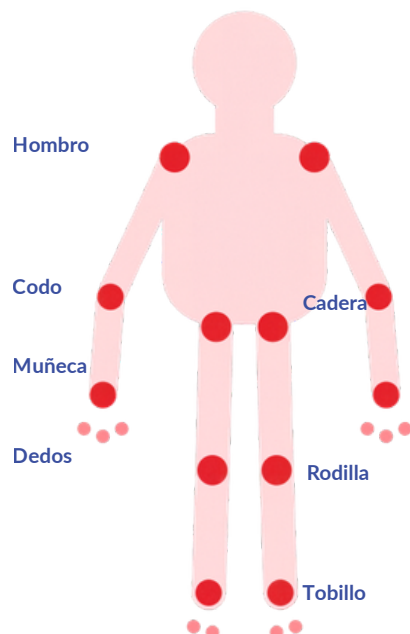


Aprende a reconocer una articulación inflamada

Resumen visual del Manual de Autocuidado para personas con enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas

1 · Señales de alerta y dónde buscarlas



Hinchazón visible frente al lado opuesto



Enrojecimiento de la piel



Calor local al tacto



Dolor al mover o presionar



Rigidez al despertar



Dificultad para doblar o estirar

> 30 min

la rigidez matutina es una señal importante para comentar con tu médico.

Datoclave: en la artritis reumatoide es frecuente que las articulaciones pequeñas de manos y pies se inflamen de forma **simétrica** (el mismo dedo en ambas manos). Compártelo con tus médicos.

● articulación grande ● articulación pequeña

2 · Tu autochequeo en 5 pasos

1

Elige un momento tranquilo, siempre a la misma hora

2

Compara ambos lados del cuerpo, articulación por articulación

3

Presiona suave con la yema de los dedos, sin forzar

4

Anota hinchazón, calor, enrojecimiento o dolor y dónde

5

Registra cuánto dura la rigidez matutina

3 · Si identificas una articulación inflamada



Frío local

Con calor o hinchazón marcada: compresa fría envuelta en tela, por periodos breves.



Calor suave

Para la rigidez matutina: ducha o compresa tibia para iniciar el movimiento.



Reposo activo

Descansa la articulación, pero muévela suavemente en un rango cómodo.



No fuerces

Evita cargar peso o forzar la articulación mientras esté inflamada.

 **En la práctica:** lleva un registro simple con fecha · articulación · duración · nivel de dolor. Es información valiosa para tu próxima consulta.

¿Cuándo buscar atención médica?

Estas señales requieren valoración médica, no solo autoayuda:



Fiebre + articulación inflamada

puedes mover la articulación

Hinchazón muy intensa

Enrojecimiento con calor

10 áreas para cuidarte, un paso a la vez



Terapias no farmacológicas que complementan (no reemplazan) tu tratamiento médico

Las 10 áreas del manual

ÁREA 1 Conoce las terapias no farmacológicas Estrategias que no son tomar un medicamento; funcionan junto a él.	ÁREA 2 Infórmate y participa Preparadas por escrito y decide junto a tu médico.	ÁREA 3 Mantente activo Resistencia, fuerza y flexibilidad; menos sedentarismo.	ÁREA 4 Ejercicio terapéutico Guiado por fisioterapia; distingue malestar normal de dolor de alarma.	ÁREA 5 Maneja tu peso Cambios sostenibles; menos carga en rodillas y caderas.
ÁREA 6 Protege tus articulaciones Bastones, férulas, plantillas y terapia ocupacional a tiempo.	ÁREA 7 Adapta tu entorno y trabajo Pausas, mobiliario y conoce tus derechos laborales.	ÁREA 8 Cuida tu bienestar emocional Respiración, relajación y apoyo psicológico si persiste.	ÁREA 9 Usa el manual para seguimiento Registra actividad, dolor y síntomas; llévalo a consulta.	ÁREA 10 Revisa tu progreso Comparte con tu equipo y ajusta. Celebra cada avance.

Tu ruta de 4 semanas

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4			
Entender e informarme Áreas 1 y 2 Terapias y participación activa	Moverme y fortalecerme Áreas 3 y 4 Actividad física y ejercicio dirigido	Cuidar cuerpo y entorno Áreas 5, 6 y 7 Peso, protección articular y entorno	Emociones y seguimiento Áreas 8, 9 y 10 Bienestar, seguimiento y revisión médica			
Lun ✓	Mar ✓	Mié ✓	Jue	Vie ✓	Sáb	Dom

Marca cada día con ✓ cuando practiques una terapia no farmacológica. Meta de ejemplo: 4 de 7 días. Elige solo 1 o 2 áreas por semana.

Empieza hoy

10 minutos de caminata, la mayoría de los días

L M X J V S D

Ajusta la intensidad en los brotes, sin abandonar el movimiento. Consulta a tu médico antes de iniciar un programa nuevo.

Tu lista rápida

- ☐ Escribe 3 preguntas para tu próxima cita
- ☐ Pide referencia a fisioterapia o nutrición
- ☐ Identifica la actividad diaria que más te duele
- ☐ Anota una dificultad laboral o del hogar
- ☐ Cuéntale a tu médico cómo te sientes emocionalmente
- ☐ Marca una fecha fija mensual para revisar tu avance

Recuerda: el manejo de una enfermedad crónica es un proceso, no una meta única. La adherencia a estas recomendaciones es tan importante como la de tus medicamentos.