REUMA CUIDA ASTURIAS 2026 / FICHA 01

# Autocuidado y ritmo diario

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

## Elige una prioridad

Anota una actividad cotidiana que quieras mantener, como preparar la comida. Divídela en pasos y reparte el esfuerzo. Combina las tareas exigentes con otras más ligeras y haz pausas antes de agotarte.

## Adapta las tareas

Acerca los objetos que más usas. Si te resulta más cómodo, prepara los alimentos sentado. Reparte las cargas y usa las dos manos cuando puedas. Pide al equipo que te enseñe a usar las ayudas que necesites.

## En un día difícil

Si aumentan el dolor o la fatiga habituales, reduce la duración o la exigencia de la actividad. Sigue el plan acordado con tu equipo. Si el empeoramiento es nuevo, intenso o persistente, consulta.

**Actividad que quiero mantener**

**Cambio que voy a probar**

**Cuándo haré una pausa**

**Qué comentaré en la próxima consulta**

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud