Guía práctica Reuma Cuida

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

Un objetivo cotidiano

Elige una tarea que quieras mantener, como cocinar, vestirte o salir de casa. Describe qué paso te cuesta y qué cambio te permitiría practicarla con más comodidad. Ese objetivo sirve de punto de partida para las sesiones y para el trabajo en casa.

Qué aporta cada profesional

En la consulta médica, revisa cambios de síntomas, medicación y señales de alerta. En psicología, trabaja el afrontamiento del dolor y la fatiga y las dificultades para mantener actividades que te importan. Con fisioterapia, practica movimientos y adaptaciones adecuados para esa tarea.

Qué llevar y qué anotar

Lleva tus preguntas y una lista actualizada de medicamentos. Al terminar cada sesión, anota qué vas a practicar, con qué apoyo y cuándo consultar. Usa la ficha semanal para reunir los acuerdos.

Movimiento y autocuidado en casa

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

Organiza el esfuerzo

Reparte las tareas exigentes, cambia de postura y prevé pausas. En días con más dolor o fatiga, prueba una versión más corta o con más apoyo, según el plan acordado.

Practica la movilidad que has aprendido

Pide a fisioterapia que anote el movimiento, la posición, el apoyo y la pauta. Practica en un espacio despejado. Observa cómo te encuentras al terminar y al día siguiente. Detente si aparece dolor brusco o intenso.

Cuida también el bienestar emocional

Identifica cuándo te cuesta más sostener una rutina y habla de ello en psicología. Escoge una actividad agradable que puedas adaptar. Si el desánimo, la preocupación o los problemas de sueño persisten e interfieren en tu día a día, coméntalo con el equipo.

Apoyo en casa y seguimiento

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

Acordad cómo prestar ayuda

Decidid qué parte de una tarea quiere hacer la persona y en qué paso necesita apoyo. Acordad momentos de descanso y quién puede relevar a la persona cuidadora. Si necesitáis ayuda para movilizaros con seguridad, pedid una demostración al equipo.

Reconoce los cambios que necesitan atención

Solicita valoración sanitaria urgente ese mismo día si aparece de repente una articulación muy dolorosa, caliente e hinchada, especialmente si hay fiebre o malestar. Para cambios nuevos o persistentes de dolor, fatiga o movilidad, consulta según el plan que hayas acordado.

Prepara la revisión

Al acabar la semana, apunta qué pudiste hacer, qué adaptación funcionó y qué síntomas o barreras merecen revisión. Lleva esas observaciones a la siguiente sesión.

Plan semanal y recursos

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

Objetivo y días en que lo probaré

Pauta de movilidad y apoyo acordados

Alternativa para un día con más dolor o fatiga

Qué funcionó y qué debo revisar

Recursos de referencia

Arthritis UK · Actividad física y artritis

NHS · Artritis séptica y signos de alarma

EULAR · Recomendaciones de autocuidado en artritis inflamatoria

EULAR · Recomendaciones sobre el manejo de la fatiga