PARA EMPEZAR

Escoge una tarea

¿Qué quieres seguir haciendo?

Piensa en algo de tu vida diaria, como cocinar, vestirte o dar un paseo. Identifica qué paso te cuesta más.

Prueba un cambio pequeño

Divide la tarea en pasos, prepara los materiales y elige cuándo descansar.

Lleva tu experiencia a la próxima sesión

Anota qué te ayudó y qué quieres revisar con el equipo.

RECURSOS DE LA CAMPAÑA

Guía y fichas

Guía práctica

Reúne las pautas de las sesiones y un plan semanal para organizar el trabajo en casa.

Ocho fichas independientes

Puedes escoger la que necesites, rellenarla en el PDF o imprimirla y llevarla a la próxima sesión.

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud

ASTURIAS 2026

Reuma Cuida

Autocuidado para personas con enfermedades reumáticas y quienes las cuidan

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud

EN LAS SESIONES

Trabaja con tu equipo

Consulta médica

Lleva tu lista de medicamentos y comenta qué síntomas han cambiado y qué tareas se han vuelto más difíciles.

Fisioterapia

Practica un movimiento adaptado y anota la posición, el apoyo y la pauta acordados.

Psicología

Habla de cómo el dolor y la fatiga afectan a tus actividades y qué apoyo te ayudaría a retomarlas.

EN CASA

Adapta el esfuerzo

Reparte las tareas

Alterna actividades y prevé pausas. En un día difícil, prueba una versión más corta o con más apoyo, según lo acordado.

Acordad la ayuda

Decidid qué quiere hacer cada persona y en qué paso conviene prestar apoyo. Reservad descansos y acordad a quién pedir relevo.

Al final de la semana

Anota qué pudiste hacer, qué funcionó y qué necesitas cambiar.

SEGUIMIENTO

Cuándo consultar

Pide valoración urgente

Si de repente una articulación se vuelve muy dolorosa, caliente e hinchada, solicita valoración sanitaria urgente ese mismo día, especialmente si tienes fiebre o malestar.

Comenta los cambios persistentes

Si cambian el dolor, la fatiga o la movilidad, sigue el plan de consulta acordado con tu equipo.

Antes de cambiar la medicación

Consulta con el equipo sanitario antes de ajustar o suspender el tratamiento.

Referencia clínica: NHS, «Septic arthritis».