ASTURIES 2026

Reuma Curia

Guía d’autocuriáu, fiches práctiques y materiales de la campaña

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud

Índiz

Guía práctica	3
Autocuriáu y ritmu diariu	7
Movilidá adaptada	8
Protección de les articulaciones y sofitu en casa	9
Cambios y signos d’alerta	10
Prepara la consulta médica	11
Dolor, fatiga y bienestar emocional	12
Acuerdu cola persona cuidadora	13
Plan compartíu d’una selmana	14
Artritis reumatoide	15
Trípticu de la campaña	17

Guía práctica de Reuma Curia

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Un oxetivu cotidianu

Por exemplu, preparar una comida sencilla sentáu, colos utensilios a mano y una pausa prevista. Escueyi un oxetivu que puedas incorporar a la vida diaria.

Qué aporta cada profesional

Na consulta médica revises los síntomes, la medicación y los signos d'alerta. En psicoloxía puedes tratar el dolor, la fatiga y les dificultaes pa siguir faciendo actividaes que te importen. En fisioterapia practiques movimientos y adaptaciones pa la tarea escoyida.

Qué llevar y qué apuntar

Lleva les tos entrugues y la llista actualizada de medicamentos. Al final de cada sesión, apunta qué vas practicar, con qué sofitu y cuándo consultar.

Movimientu y autocuriáu en casa

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Escueyi una prioridá

Apunta una actividá que quieras siguir faciendo, como preparar la comida. Divídela en pasos, alterna les tarees más esixentes con otres más llixeres y fai pauses primero d'agotate.

Enantes d'entamar

Escueyi un movimientu que yá practicaras en fisioterapia. Prepara un espaciu llibre d'obstáculos y usa l'apoyu indicáu. Si tienes problemes d'equilibriu, practica na posición recomendada.

Mientres practiques

Entama suavemente, ensin rebotes y dientro del recorríu que toleres. Sigue la duración y la frecuencia acordaes. Para si apaez un dolor repentino, intensu o claramente mayor de lo habitual.

Pide sofitu si lo necesites

Fala col equipu si'l desánimu, la preocupación o los problemes pa dormir persisten o afecten a la vida diaria. Comenta también una fatiga nueva o mayor de lo habitual.

Sofitu en casa y siguimientu

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Entruga enantes d’ayudar

Acordái qué quier facer la persona pola so cuenta y en qué pasu necesita sofitu. Podéis empezar por preparar l’espaciu o avérca-y los materiales.

Curiái’l bienestar de les dos persones

Repartí les tarees cuando se pueda y reservái tiempu pa descansar. Si cuesta siguir dando sofitu, falái col equipu de les necesidaes de la persona cuidadora.

Cuándo pidir valoración urxente

Si una articulación empieza de repente a doler muncho, caliéntase y enchícase, pide valoración sanitaria urxente esi día, especialmente si tienes fiebre o malestar. Suspende l’exerciciu d’esa articulación.

Revisa’l plan

Al cabu d’una selmana, comenta qué pudisti facer, cuándo tuvisti qu’adaptar el plan y qué necesites cambiar. Lleva les entrugues a la próxima sesión.

Plan selmanal y recursos

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Oxetivu y díes en que lo voi probar

Pauta de movilidá y sofitu acordaos

Alternativa pa un día con más dolor o fatiga

Qué funcionó y qué tengo que revisar

Fontes de referencia

Arthritis UK · Actividá física y artritis

NHS · Artritis séptica y signos d'alerta

EULAR · Autocuriáu n'artritis inflamatoria

EULAR · Recomendaciones sobre la fatiga

Autocuriáu y ritmu diariu

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Escueyi una prioridá

Apunta una actividá que quieras siguir faciendo, como preparar la comida. Divídela en pasos, alterna les tarees más esixentes con otres más llixeres y fai pauses primero d'agotate.

Adapta les tarees

Averca los oxetos que más uses. Si te resulta más cómodo, prepara la comida sentáu. Reparte'l pesu y usa les dos manes cuando puedas. Pide al equipu que t'enseñe a usar les ayudes que necesites.

Nun día difícil

Si aumenten el dolor o la fatiga habituales, acorta l'actividá o amenorga l'esfuerciu. Sigue'l plan acordáu. Consulta si l'empeoramientu ye nuevu, intensu o persistente.

Actividá que quiero caltener

Cambiu que voi probar

Cuándo voi facer una pausa

Qué voi comentar na próxima consulta

Movilidá adaptada

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Enantes d’entamar

Escueyi un movimientu que yá practicaras en fisioterapia. Prepara un espaciu llibre d’obstáculos y usa l’apoyu indicáu. Si tienes problemes d’equilibriu, practica na posición recomendada.

Mientres practiques

Entama suavemente, ensin rebotes y dientro del recorríu que toleres. Sigue la duración y la frecuencia acordaes. Para si apaez un dolor repentino, intensu o claramente mayor de lo habitual.

Al acabar

Fíxate en cómo te sientes al terminar y al día siguiente. Si aumentaron claramente el dolor o la hinchazón, amenorga la carga y consulta al equipu si l’empeoramientu sigue.

Movimientu practicáu en fisioterapia

Posición, apoyu o ayuda que necesito

Duración, repeticiones o frecuencia acordaes

Cómo me sentí al acabar y al día siguiente

Protección de les articulaciones y sofitu en casa

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Amenorga l’esfuerciu al agarrar

Averca les cargues al cuerpu y reparte’l pesu. Si un envase cuesta abrir, prueba un abridor o pide ayuda. Cambia de postura nes tarees llargues.

Acordái qué ayuda fai falta

Si ayudes a otra persona, entrúga-y qué parte de la tarea quier facer y en qué pasu necesita ayuda. Preparar l’espaciu o avérca-y un oxetu pue ser bastante.

Prueba una adaptación

Escueyi una tarea pa esta selmana. Si la adaptación resulta incómoda o insegura, coméntalo col equipu.

Tarea que me cuesta

Adaptación que voi probar

Qué ayuda necesito

Qué funcionó

Cambios y signos d’alerta

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Cuándo pidir valoración urxente

Si una articulación empieza de repente a doler muncho, caliéntase y enchícase, pide valoración sanitaria urxente esi día, especialmente si tienes fiebre o malestar. Suspende l’exerciciu d’esa articulación.

Qué contar al equipu

Indica cuándo empezó’l cambiu, qué articulación ta afectada, si tienes fiebre o malestar y qué actividaes puedes facer. Ten a mano la llista actualizada de medicamentos.

Sigue’l plan de tratamientu

Sigue les indicaciones del equipu sanitariu y consulta enantes de cambiar o suspender la medicación.

Cambiu que noté y cuándo empezó

A quién tengo que llamar

Qué entrugues quiero facer

Prepara la consulta médica

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Ordena les prioridaes

Lleva una llista actualizada de medicamentos y apunta los cambios nel dolor, la rixidez, la fatiga o la movilidá. Escueyi dos entrugues importantes y esplica qué tarees se fixeron más difíciles.

Acuerda un plan pa los cambios

Entruga qué variaciones puedes atender col plan habitual, cuándo consultar y a quién llamar. Pide que t'espliquen les indicaciones que nun entiendas.

Confirma'l pasu siguiente

Resume coles tos palabres lo acordao y apunta cuándo revisalo. Consulta al equipu enantes d'axustar o suspender un tratamientu.

Cambiu principal y fecha aproximada

Tarea cotidiana afectada

Les mios dos entrugues

Qué acordamos y cuándo lo vamos revisar

Dolor, fatiga y bienestar emocional

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Observa cómo t'afecta

Apunta qué situación te costó, cómo te sentisti y qué fixisti pa afrontala. Puedes llevar esa observación a la sesión de psicoloxía.

Reserva tiempu pa una actividá que te preste

Adáptala a la enerxía que tengas. Divide la tarea, acorta la duración o pide ayuda pal pasu más esixente.

Pide sofitu si lo necesites

Fala col equipu si'l desánimu, la preocupación o los problemes pa dormir persisten o afecten a la vida diaria. Comenta tamién una fatiga nueva o mayor de lo habitual.

Situación que quiero comentar

Qué sentí y cómo respondí

Actividá que me prestaría retomar

Sofitu que puedo pidir

Acuerdu cola persona cuidadora

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Entruga enantes d’ayudar

Acordái qué quier facer la persona pola so cuenta y en qué pasu necesita sofitu. Podéis empezar por preparar l’espaciu o avérca-y los materiales.

Curiái’l bienestar de les dos persones

Repartí les tarees cuando se pueda y reservái tiempu pa descansar. Si cuesta siguir dando sofitu, falái col equipu de les necesidaes de la persona cuidadora.

Revisái l’acuerdu

Escoyéi una tarea pa esta selmana y revisái cómo vos foi. Si fai falta ayuda física pa moverse o cambiar de sitiu, pidí al equipu que vos enseñe la técnica adecuada.

Tarea que acordamos

Qué va facer cada persona

Cuándo vamos descansar o pidir relevo

Cuándo vamos revisar l’acuerdu

Plan compartíu d’una selmana

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Define un oxetivu concretu

Por exemplu, preparar una comida sencilla sentáu, colos utensilios a mano y una pausa prevista. Escueyi un oxetivu que puedas incorporar a la vida diaria.

Xune lo trabayao nes sesiones

Usa la consulta médica p’aclarar cambios nos síntomes, psicoloxía pa tratar les dificultaes y fisioterapia pa practicar l’adaptación. Acordái en casa qué ayuda facilita la tarea.

Revisa’l plan

Al cabu d’una selmana, comenta qué pudisti facer, cuándo tuvisti qu’adaptar el plan y qué necesites cambiar. Lleva les entrugues a la próxima sesión.

Oxetivu y díes en que lo voi probar

Pauta de movilidá y sofitu acordaos

Alternativa pa un día con más dolor o fatiga

Qué funcionó y qué tengo que revisar

Artritis reumatoide

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Qué ye

La artritis reumatoide ye una enfermedá inflamatoria crónica y autoinmune. Les defenses del cuerpu ataquen por error el revestimientu de les articulaciones y provoquen inflamación. Suel afectar a les manes, los pulsos y los pies, de cutiu nos dos llaos del cuerpu.

Síntomes frecuentes

Dolor, hinchazón y rixidez al llevantase o dempués de tar en reposu. Tamién pue haber cansanciu. Desconócese la causa exacta. La predisposición familiar y el tabaquismu influín nel riesgu.

Cómo se detecta

L'equipu médicu entruga polos síntomes y esplora les articulaciones. Pue pidir análisis de sangre y pruebes d'imaxe. Nos análisis puen midise la inflamación y anticuerpos como'l factor reumatoide y los anti-CCP. Un resultáu negativu nun descarta por sí solu la enfermedá.

Cómo se trata

El tratamientu busca controlar la inflamación, aliviar los síntomes y protexer les articulaciones. Los fármacos modificadores de la enfermedá, como'l metotrexatu, ayuden a prevenir el dañu articular. Reumatoloxía escueye contigo'l tratamientu y revísalu según la respuesta.

Artritis reumatoide

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Cuándo consultar

Pide cita nel centru de salú si la hinchazón d'una articulación persiste o vuelve, sobre manera si afecta a les manes, a los pies o a delles articulaciones. La valoración temprana en Reumatoloxía facilita entamar el tratamientu y amenorgar el riesgu de dañu articular.

Curiáu diariu

L'exerciciu adaptáu ayuda a conservar fuerza y movilidá. Ve a les revisiones y comenta si te cuesta vistite, caminar o trabayar. Puedes entrugar por fisioterapia o terapia ocupacional. Pa preparar la consulta, apunta qué articulaciones s'enchiquen, dende cuándo y cuánto dura la rixidez al llevantate.

PA ENTAMAR

Escueyi una tarea

Escueyi una prioridá

Apunta una actividá que quieras siguir faciendo, como preparar la comida. Divídela en pasos, alterna les tarees más esixentes con otres más llixeres y fai pauses primero d'agotate.

Lleva la esperiencia a la consulta

Apunta qué te ayudó y qué quieres revisar col equipu.

RECURSOS DE LA CAMPAÑA

Guía y fiches

Guía práctica

Reúne les pautes de les sesiones y un plan pa organizar el trabayu en casa.

Ocho fiches independientes

Escueyi la que necesites, rellénala nel PDF o imprímila.

Reuma Curia

Autocuriáu pa persones con enfermedaes reumátiques y pa quien les curia.

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud

NES SESIONES

Trabaya col equipu

Qué aporta cada profesional

Na consulta médica revises los síntomes, la medicación y los signos d’alerta. En psicoloxía puedes tratar el dolor, la fatiga y les dificultaes pa siguir faciendo actividaes que te importen. En fisioterapia practiques movimientos y adaptaciones pa la tarea escoyida.

Qué llevar y qué apuntar

Lleva les tos entrugues y la llista actualizada de medicamentos. Al final de cada sesión, apunta qué vas practicar, con qué sofitu y cuándo consultar.

EN CASA

Adapta l’esfuerciu

Nun día difícil

Si aumenten el dolor o la fatiga habituales, acorta l’actividá o amenorga l’esfuerciu. Sigue’l plan acordáu. Consulta si l’empeoramientu ye nuevu, intensu o persistente.

Entruga enantes d’ayudar

Acordái qué quier facer la persona pola so cuenta y en qué pasu necesita sofitu. Podéis empezar por preparar l’espaciu o avérca-y los materiales.

Revisa’l plan

Al cabu d’una selmana, comenta qué pudisti facer, cuándo tuvisti qu’adaptar el plan y qué necesites cambiar. Lleva les entrugues a la próxima sesión.

SIGUIMIENTU

Cuándo consultar

Cuándo pidir valoración urxente

Si una articulación empieza de repente a doler muncho, caliéntase y enchícase, pide valoración sanitaria urxente esi día, especialmente si tienes fiebre o malestar. Suspende l’exerciciu d’esa articulación.

Qué contar al equipu

Indica cuándo empezó’l cambiu, qué articulación ta afectada, si tienes fiebre o malestar y qué actividaes puedes facer. Ten a mano la llista actualizada de medicamentos.

Sigue’l plan de tratamientu

Sigue les indicaciones del equipu sanitariu y consulta enantes de cambiar o suspender la medicación.