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 · ASTURIES 2026

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.