Los hábitos de vida saludables son parte del tratamiento

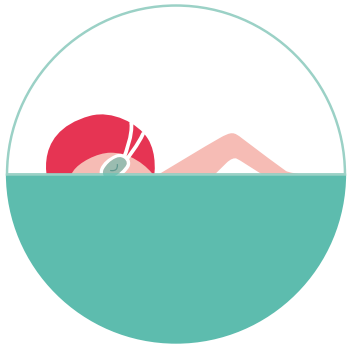
La alimentación, la actividad física, el descanso o cuidar de tu bienestar emocional son aspectos que pueden contribuir a mejorar tu salud y tu calidad de vida. Aunque no sustituyen al tratamiento farmacológico, sí forman parte del cuidado de muchas enfermedades reumáticas y pueden ayudar a que te sientas mejor.

La alimentación saludable es una gran aliada

- Sigue una alimentación variada y equilibrada, como la que promueve la dieta mediterránea.
- Prioriza alimentos frescos frente a productos ultraprocesados.
- Consulta con el equipo sanitario antes de iniciar dietas restrictivas o tomar suplementos nutricionales.







La actividad física regular es segura y beneficiosa para tu salud

- Mantente físicamente activo siempre que puedas.
- Elige actividades que disfrutes y que puedas mantener en el tiempo.
- Empieza poco a poco y adapta el ejercicio a cómo te encuentres.

Dormir bien es fundamental para tu salud

- Intenta acostarte y levantarte a la misma hora.
- Crea un ambiente tranquilo y cómodo para dormir.
- Si los problemas de sueño persisten, coméntalo con el equipo sanitario.



No fumar ayuda a mantener tu enfermedad bajo control

- Si fumas, plantéate dejar de hacerlo.
- Busca apoyo si lo necesitas.
- Consulta con el equipo sanitario los recursos disponibles para ayudarte.

Cuidar tu cuerpo forma parte del tratamiento

- Mantén una buena higiene bucodental.
- Protege tu piel del sol, especialmente en las horas de mayor intensidad.
- Sigue las recomendaciones de autocuidado específicas para tu enfermedad.



Cuidar tu bienestar emocional también forma parte del cuidado de tu enfermedad

- Comparte cómo te sientes con personas de confianza.
- Si notas que el malestar emocional persiste, consulta con el equipo sanitario.

Las dificultades son frecuentes y forman parte del proceso

- Identifica qué situaciones te dificultan mantener hábitos saludables.
- Adapta tus objetivos si cambian tus síntomas o surgen imprevistos.
- Si una época no puedes mantener tus hábitos habituales, retómalos en cuanto te sea posible sin sentirte culpable.

Hablar con el equipo sanitario puede ayudarte a adaptar las recomendaciones

- Comenta con el equipo sanitario las dificultades que encuentres para mantener hábitos saludables.
- Pregunta qué cambios pueden ser más beneficiosos en tu situación.
- Si tu enfermedad cambia o aparecen nuevos síntomas, consulta si es necesario adaptar las recomendaciones.





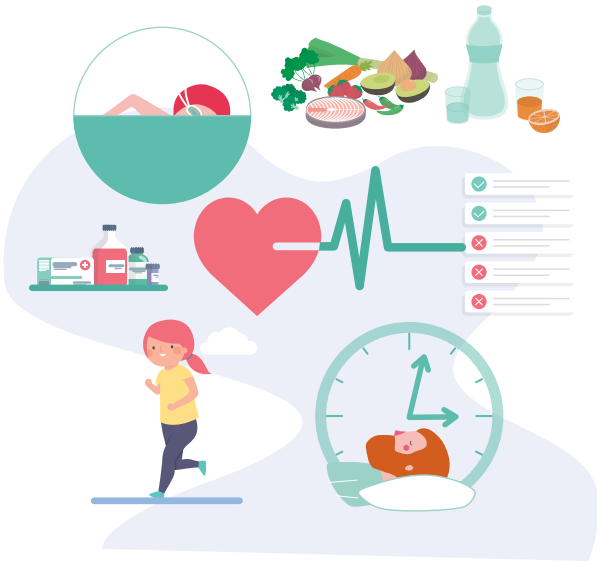
Pequeños cambios sostenidos pueden marcar una gran diferencia

- Elige objetivos sencillos y alcanzables.
- Empieza por un cambio que sea importante para ti y fácil de mantener.
- Es mejor mantener un pequeño cambio que intentar cambiar muchas cosas a la vez.

No es necesario hacerlo perfecto, sino ser constante

- No te desanimes si algún día no consigues cumplir tus objetivos.
- Retoma tus hábitos saludables tan pronto como puedas.
- Celebra cada avance, por pequeño que parezca.

Los hábitos de vida saludables también son parte de tu tratamiento



www.ser.es www.inforeuma.com

Sociedad Española de Reumatología