Los hábitos de vida saludables también son parte de tu tratamiento



Información para el paciente

Información para los pacientes con enfermedades reumáticas, familiares y cuidadores

Sociedad Española de Reumatología

Los hábitos de vida saludables también son parte de tu tratamiento

Información para el paciente

Información para los pacientes con enfermedades reumáticas, familiares y cuidadores

Sociedad Española de Reumatología

Esta información ha sido realizada por la Unidad de Investigación de la Sociedad Española de Reumatología (SER) y el Grupo Elaborador del Material SER sobre adherencia al tratamiento y estilos de vida saludables en enfermedades reumáticas. Está disponible en formato electrónico en la página Web de la SER: www.ser.es. En dicha página pueden consultarse, además, los documentos para profesionales clínicos y las revisiones de evidencia desarrolladas en el marco del proyecto.

Coordinación clínica
Dra. Natalia Mena Vázquez - Hospital Regional Universitario de Málaga
Miembros del grupo elaborador
Dra. Laura Cano García - Hospital Regional Universitario de Málaga
Dra. Chamaida Plasencia Rodríguez - Hospital Universitario La Paz, Madrid
Dr. Tarek Carlos Salman Monte - Hospital del Mar, Barcelona
Coordinación desde la UI de la SER
Aythami de Armas Castellano
Edición: Septiembre 2026
Ilustraciones: Álvaro Lobo Machín
Maquetación: Álvaro Lobo Machín
Edita: Unidad de Investigación (UI).
Sociedad Española de Reumatología
Marqués del Duero, 5, 1ª planta. 28001, Madrid. España
Agradecimientos: La Sociedad Española de Reumatología agradece a Alberto Álvarez Gallego, María Victoria Blázquez López e Isabel Chicón Fernández su participación en la revisión de este material. Sus comentarios y aportaciones desde la experiencia como pacientes han contribuido a que los contenidos sean más claros, cercanos y útiles para las personas con enfermedades reumáticas.

00
Índice

01 Presentación 06

02 Los hábitos de vida saludables son parte del tratamiento 08

La alimentación saludable es una gran aliada 09
La actividad física regular es segura y beneficiosa para tu salud 10
Dormir bien es fundamental para tu salud 11
No fumar ayuda a mantener tu enfermedad bajo control 13
Cuidar tu cuerpo forma parte del tratamiento 13
Cuidar tu bienestar emocional también forma parte del cuidado de tu enfermedad 14

03 Es normal que aparezcan dificultades 16

Las barreras son frecuentes y forman parte del proceso 16

04 Todo esfuerzo suma, por pequeño que sea 18

Pequeños cambios sostenidos pueden marcar una gran diferencia 19
No es necesario hacerlo perfecto, sino ser constante 20

05 El equipo sanitario puede ayudarte a adaptar las recomendaciones 21

06 Cuidar tus hábitos es cuidar de tu salud 23

07 Más información y recursos 24

01
Presentación

Esta información está dirigida a personas que tienen enfermedades reumáticas, así como a sus familiares y cuidadores. Su objetivo es ayudarte a comprender por qué mantener unos hábitos de vida saludables también forma parte del cuidado de tu enfermedad.

La alimentación, la actividad física, el descanso y el cuidado 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.

Sin embargo, mantener hábitos saludables no siempre es fácil. El dolor, la fatiga, los cambios en la rutina diaria o la falta de tiempo pueden hacer que, en algunos momentos, resulte difícil seguir estas recomendaciones. Estas situaciones son frecuentes y forman parte del proceso de cambio.

En estas páginas encontrarás información práctica sobre algunos hábitos que pueden ayudarte a incorporar estos cambios poco a poco a tu vida diaria y a cuidar mejor de tu salud.

Este documento no sustituye las recomendaciones del equipo sanitario que participa en tu aten-

ción. Su finalidad es complementar la información que recibes durante las consultas y ayudarte a cuidar mejor de tu salud.

La información que contiene se basa en la evidencia científica disponible y en el consenso de los profesionales sanitarios y pacientes que han participado en la elaboración de este material.

02
Los hábitos de vida saludables son parte del tratamiento

Los hábitos de vida saludables también tienen un papel importante en el cuidado de la enfermedad y pueden ayudarte a mejorar tu bienestar físico y emocional.

Mantener una alimentación equilibrada y adecuada, realizar actividad física o asegurarse un buen descanso forman parte del cuidado general de las enfermedades reumáticas, al igual que la medicación. Los hábitos saludables no sustituyen a los medicamentos, pero pueden ayudarte a mejorar tu salud y bienestar.



Los hábitos saludables actúan junto con el tratamiento para lograr un mejor control de la enfermedad y mejorar tu calidad de vida. Aunque los beneficios pueden ser distintos de una persona a otra, mantener estos hábitos puede ayudarte a encontrarte mejor y prevenir algunas complicaciones de tu enfermedad.

El objetivo no es alcanzar la perfección, sino encontrar aquellos cambios que sean realistas y sostenibles para ti.

La alimentación saludable es una gran aliada

Seguir una dieta equilibrada, como la dieta mediterránea, puede contribuir a tu bienestar general y ayudar con el control de la enfermedad.

No existe una dieta única para las enfermedades reumáticas. Sin embargo, mantener una alimentación variada y equilibrada puede ayudarte a mantener un cuerpo saludable, favorecer el buen funcionamiento del organismo y mejorar tu salud general.





Siempre que puedas, prioriza alimentos frescos y variados, limitando el consumo habitual de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y productos con un elevado contenido en sal o grasas no saludables.

Si tienes dudas sobre cuál es la alimentación más adecuada para ti, o si tu enfermedad requiere recomendaciones específicas, consulta con el equipo sanitario antes de realizar cambios importantes en tu dieta.

En el día a día:

- *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

Hacer ejercicio adaptado a tus capacidades y tu situación puede ayudarte a mejorar la movilidad, aliviar el dolor y favorecer tu bienestar general.



En la mayoría de las enfermedades reumáticas, mantenerse físicamente activo resulta beneficioso y forma parte del tratamiento. No es necesario realizar actividades de alta intensidad. Caminar, nadar o realizar ejercicios de fortalecimiento muscular o de movilidad articular son algunas opciones que pueden adaptarse a las capacidades y gustos de cada persona.

Si llevas tiempo sin hacer ejercicio o tu enfermedad atraviesa un periodo de mayor actividad, consulta con el equipo sanitario para elegir la actividad más adecuada y empezar poco a poco.

En el día a día:

- *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

Dormir las horas recomendadas y mantener rutinas de sueño estables favorece tu bienestar general.

El dolor, la rigidez o la fatiga pueden dificultar el descanso en algunas personas con enfermedades reumáticas. A su vez, dormir mal puede hacer que estos síntomas se sientan con mayor intensidad, creando un círculo que cuesta romper.



Mantener horarios regulares para acostarte y levantarte y favorecer un ambiente tranquilo para dormir puede ayudarte a mejorar la calidad del sueño.

En el día a día:

- *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



Fumar puede empeorar la evolución de tu enfermedad y reducir el efecto de algunos tratamientos, por lo que dejar de fumar puede aportar importantes beneficios para tu salud. Si necesitas ayuda para dejarlo, pide apoyo, ya que existen recursos que pueden asistirte en el proceso.

Dejar de fumar no es fácil, pero intentarlo supone un paso positivo para tu salud. Si has intentado dejarlo anteriormente y no lo has conseguido, no significa que no puedas lograrlo en el futuro.

En el día a día:

- *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

Hábitos como proteger tu piel del sol, cuidar tus dientes o seguir las recomendaciones de cuidado específicas para tu enfermedad ayudan a prevenir complicaciones.



En algunas enfermedades reumáticas puede ser especialmente importante proteger la piel de la exposición solar o prestar una atención especial a la salud bucodental. Estos cuidados forman parte del manejo de la enfermedad y pueden ayudarte a prevenir problemas de salud.

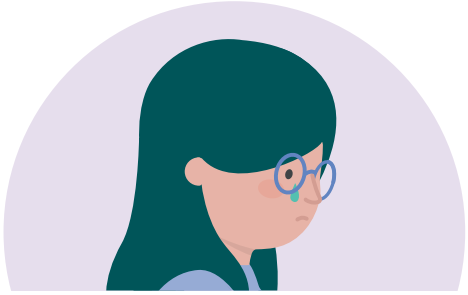
El equipo sanitario te indicará si existe alguna recomendación específica relacionada con tu enfermedad o con el tratamiento que recibes.

En el día a día:

- *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

El bienestar emocional y la salud mental influyen en tu estado de salud general, y también forman parte del cuidado de tu enfermedad. El estrés también puede influir en tu enfermedad, por lo que encontrar formas saludables de manejarlo puede ayudarte a sentirte mejor.



Cuando convives con una enfermedad reumática puedes tener momentos de preocupación o desánimo. Estas emociones son frecuentes y no deben vivirse en soledad.

Hablar con personas de confianza, mantener actividades que disfrutes o pedir ayuda cuando la necesites también forma parte del cuidado de tu salud.

En el día a día:

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



03
Es normal que aparezcan dificultades

Adoptar hábitos de vida saludables puede requerir tiempo y esfuerzo. Es habitual que, en algún momento, aparezcan dificultades para mantener una alimentación saludable, hacer ejercicio con frecuencia o incorporar otros cambios beneficiosos para la salud.

Que aparezcan dificultades no significa que no puedas conseguirlo. Las dificultades forman parte del proceso de cambio y pueden superarse con estrategias adaptadas a tu situación y con el apoyo adecuado.

Lo importante es aprender a identificar los obstáculos y buscar soluciones que te permitan seguir avanzando.



Las barreras son frecuentes y forman parte del proceso

El dolor, el cansancio, la falta de tiempo o la inseguridad sobre cómo empezar son obstáculos habituales. Identificar estos obstáculos te permite buscar soluciones realistas.

Cada persona vive la enfermedad de una forma diferente. Hay días en los que los síntomas pueden ponerte difícil que hagas ejercicio, prepares comidas saludables o mantengas tu rutina de descanso. También pueden influir las responsabilidades familiares, el trabajo, la falta de moti-

vación o no tener claro qué hábitos son los adecuados.

Reconocer estas dificultades es el primer paso para afrontarlas. En lugar de no empezar nunca, o de abandonar los cambios cuando aparece un obstáculo, puede ser más útil adaptar los objetivos a tu situación y avanzar poco a poco.

Recuerda que no todos los días son iguales. Habrá momentos en los que te resulte más sencillo mantener los hábitos saludables y otros en los que necesites adaptarte. Que no puedas seguirlos durante un tiempo no es un fracaso y que recuperes los hábitos saludables cuando te sea posible es todo un éxito.

En el día a día:

- *Conoce qué situaciones te ponen difícil mantener hábitos saludables.*
- *Adapta tus objetivos cuando los síntomas cambien o aparezcan imprevistos.*
- *Si una época no puedes seguir tus hábitos habituales, retómalos en cuanto te sea posible sin sentirte culpable.*

04
Todo esfuerzo suma, por pequeño que sea

Cambiar los hábitos de vida no siempre es fácil, especialmente cuando se convive con una enfermedad reumática. Sin embargo, no es necesario hacer grandes cambios de un día para otro para empezar a obtener beneficios.

Los cambios que se incorporan poco a poco y consiguen mantenerse en el tiempo suelen ser los que producen un mayor impacto sobre la salud y el bienestar. Lo importante es avanzar a un ritmo que puedas mantener y adaptar los objetivos cuando sea necesario.



Pequeños cambios sostenidos pueden marcar una gran diferencia



No siempre es necesario realizar grandes cambios para obtener beneficios. En muchas ocasiones, pequeñas modificaciones mantenidas en el tiempo son más eficaces que intentar cambiar muchos hábitos a la vez y abandonar poco después.

Caminar un poco más cada día, incorporar alimentos más saludables a las comidas, mejorar las rutinas de descanso o reducir el consumo de tabaco son ejemplos de pequeños cambios que, mantenidos en el tiempo, pueden contribuir a mejorar tu salud.

Cada paso cuenta. Aunque algunos días resulte más difícil mantener estos hábitos, retomarlos cuando sea posible te ayudará a seguir avanzando.

En el día a día:

- *Marca objetivos sencillos y alcanzables.*
- *Prioriza los cambios que resulten más importantes para ti.*
- *Empieza por un cambio que te resulte fácil de incorporar.*
- *Valora tus progresos y reconoce los logros que vayas consiguiendo.*
- *Recuerda que mantener un pequeño cambio es más beneficioso que intentar cambiar muchas cosas a la vez y abandonarlas poco después.*

No es necesario hacerlo perfecto, sino ser constante

Los beneficios se obtienen cuando mantienes los cambios en tu estilo de vida a lo largo del tiempo, aunque los introduzcas poco a poco.

Es normal que haya días en los que resulte más complicado seguir una alimentación saludable, hacer ejercicio o mantener una buena rutina de descanso. Esto no significa que hayas perdido todo lo conseguido.

Los hábitos saludables no consisten en hacerlo todo perfectamente, sino en mantener una actitud constante y retomar los cambios cuando las circunstancias lo permitan. La constancia es la que favorece beneficios duraderos para la salud.

Recuerda que cada persona avanza a un ritmo diferente. Lo importante es centrarte en tus propios objetivos y valorar los avances que consigues.

En el día a día:

- *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.*

05
El equipo sanitario puede ayudarte a adaptar las recomendaciones

Cada enfermedad y cada momento requieren recomendaciones adaptadas a las necesidades y circunstancias de cada persona. Cuando comentas tus dificultades a los profesionales sanitarios ayudas a que sus recomendaciones se ajusten a tu situación. El objetivo es que juntos podáis encontrar hábitos saludables realistas, seguros y compatibles con tu vida diaria.



En ocasiones pueden surgirte dudas sobre qué tipo de ejercicio realizar, cómo adaptar la alimentación o qué hacer cuando aparecen brotes de la enfermedad, dolor o fatiga. El equipo sanitario puede ayudarte a resolver estas dudas, identificar qué cambios son más importantes y acompañarte en el proceso, para que sea progresivo y seguro.

El tratamiento y los hábitos de vida saludables forman parte de un mismo plan de cuidados. Por eso es importante revisar periódicamente las recomendaciones y adaptarlas cuando cambien tu estado de salud o tus circunstancias personales.

En el día a día:

- *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.*

06
Cuidar tus hábitos es cuidar de tu salud

Una enfermedad reumática puede hacer que tengas que adaptarte a situaciones cambiantes. Es normal que haya momentos en los que resulte más difícil mantener algunos hábitos saludables o que necesites modificar tus objetivos.

Ten en mente que cada pequeño cambio cuenta. Mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física adaptada, descansar adecuadamente, evitar el tabaco o cuidar de tu bienestar emocional son acciones que, junto con el tratamiento farmacológico, pueden ayudarte a controlar mejor la enfermedad y a mejorar tu calidad de vida.

Recuerda que no tienes que hacerlo solo. El equipo sanitario está para acompañarte, resolver tus dudas y ayudarte a encontrar la mejor forma de incorporar estos hábitos a tu vida diaria. El objetivo es encontrar una forma de cuidar tu salud que sea realista, segura y sostenible para ti.



07
Más información y recursos

Si necesitas más información sobre tu enfermedad o sobre cómo incorporar hábitos de vida saludables a tu día a día, consulta siempre fuentes de información fiables y contrastadas. Recuerda que Internet y las redes sociales pueden contener información incompleta o no adaptada a tu situación personal.

Ante cualquier duda sobre la alimentación, la actividad física, el descanso, el abandono del tabaco u otros hábitos relacionados con tu salud, consulta con tu reumatólogo/a, el personal de enfermería o el resto de profesionales sanitarios que participan en tu atención. Ellos podrán orientarte y ayudarte a encontrar las recomendaciones más adecuadas para ti.

También puedes consultar los recursos para pacientes de la Sociedad Española de Reumatología (SER), donde encontrarás información práctica y actualizada sobre las enfermedades reumáticas y su cuidado.

InfoReuma (SER)

https://inforeuma.com/

Nutrireuma

https://www.openreuma.es/nutrireuma/

Reumafit: importancia del ejercicio físico (SER)

https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2020/07/ReumafitdocumentoFinal.pdf

Reumafit: otros recursos sobre ejercicio físico (SER)

https://inforeuma.com/reumafit/

Hábitos de vida saludables en enfermedades reumáticas

Información para pacientes, familiares y cuidadores sobre hábitos de vida saludables en enfermedades reumáticas

Cuidar la alimentación, mantenerte activo, descansar bien, no fumar y atender tu bienestar emocional también forman parte del cuidado de tu enfermedad, junto con el tratamiento acordado con el equipo sanitario.

No se trata de cambiarlo todo a la vez ni de hacerlo perfecto: cada pequeño paso cuenta. Comparte tus dudas y dificultades con el equipo sanitario para adaptar las recomendaciones a ti y a tu momento.

Disponible en: www.ser.es
www.inforeuma.com

Sociedad Española de Reumatología
Fundación Española de Reumatología