

HECHOS BÁSICOS SOBRE LA ARTRITIS



La Red Informativa de Artritis es una coalición que trabaja a lo largo y ancho del estado, su Misión es incrementar el conocimiento público personas que viven en Oklahoma y están afectadas por esas condiciones a través del Desarrollo de recursos, promoción de un manejo del cuidado de la salud apropiado y la provisión de educación.

La Red Informativa de Artritis en Oklahoma se reúne los **primeros jueves de cada mes** en el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, 1000 NE 10th St. en Oklahoma City. Para mayores detalles llame al (405) 271-6127.



Artritis es la causa principal de Incapacidad en Los Estados Unidos

Señales peligrosas de Artritis

- Dolor
- Hinchazón
- Rigidez
- Problemas para mover una o más coyunturas

Si usted tiene alguno de esos signos en sus coyunturas o alrededor de la mismas por más de dos semanas, es tiempo de ver a su médico. Sólo su doctor puede determinar si es artritis o no.

Tratamiento para la Artritis



- Medicinas (Prescripciones o medicamentos que no necesitan prescripción médica) pueden ayudar a reducir el dolor y la hinchazón.
- El ejercicio disminuye el dolor, y el incremento de movimiento reduce la fatiga y la/ lo ayuda a verse y sentirse mejor. Descansar y relajarse le ahorra energías para intercambiar periodos de actividad con periodos de descanso.
- Usar frío o calor sobre las coyunturas o músculos le otorga sólo un corto momento de relajación del dolor o rigidez, ayudando la / lo a iniciar sus ejercicios.
- El esfuerzo personal le ayuda a tener características especiales para realizar con facilidad las actividades diarias.
- Protección en las coyunturas le ayuda a realizar las actividades diarias con facilidad eliminando el exceso de stress en sus coyunturas.
- En algunos casos la ciurgia ayuda cuando otros tratamientos no dan resultado, pero la mayoría de las personas con artritis no la necesitan.
- Las habilidades para ayudarse a sí mismo/ a le enseñan como manejar los síntomas de su artritis y como ella le afecta diariamente en su vida.