



Métodos de
**protección articular y
ahorro de energía para
pacientes reumáticos**
Consejos para proteger tus articulaciones.

Manual

Métodos de protección
articular y ahorro de energía
para pacientes reumáticos.
Consejos para proteger tus articulaciones.



Índice

Trabajo realizado en contexto del Programa de Especialista en Reumatología. **Hospital Clínico San Borja Arriarán. Campus Centro Universidad de Chile** en colaboración con la Corporación pro ayuda al paciente reumático: **Volar Chile**.

Participantes: Denisse Sepúlveda, Gerardo Ramos, *Cecilia Arribada, Paula Pozo, Daniel Pacheco. **Unidad de Reumatología e Inmunología. *Servicio de Medicina Física y Rehabilitación Unidad de Terapia Ocupacional.**

Agradecimientos a Ruth Atenas Hernandez y Jeannette Vega Ibacache, Corporación Volar Chile.

Diseño y diagramación: **Agencia de diseño IMMANIS.**

Abril, 2019

Introducción

¿De qué se trata?

- ¿Qué hay que saber?
- ¿Cuál es el objetivo de estas técnicas?
- ¿Qué puedo hacer?
- ¿Cuál es mi tarea?

Usemos estas técnicas para controlar el dolor Métodos de Protección Articular para pacientes Reumáticos

Deambulación

- Caminar.
- Escaleras.
- Bastón.
- Transporte.

Postura

- Levantarse de la silla.
- De pie.
- Levantarse del suelo.
- Levantar objetos.

Actividades de la vida diaria

- Generalidades de la vida diaria.
- Dormir.
- Levantarse de la Cama.
- Higiene.
- Vestuario.
- Alimentación.
- Actividades del hogar.
- Comunicación y Escritura.

Introducción

El presente manual electrónico tiene por objetivo que el paciente con alguna de estas enfermedades, sus familiares o amigos conozcan algunas técnicas sencillas para poder realizar mejor las actividades diarias protegiendo las articulaciones y ahorrando la energía necesaria en cada uno de ellas. Lea cuidadosamente el manual, fíjese en los dibujos explicativos, identifique cual o cuales recomendaciones son adecuados para usted y trate de aplicarlos a sus actividades diarias.



¿De qué se trata?

Las enfermedades reumatológicas, o “reumatismos”, son un grupo de enfermedades que dañan el sistema músculo esquelético, principalmente las articulaciones. Entre las más conocidas están las Artritis, como la artritis reumatoide, la artritis psoriática y las espondiloartritis. También existen las artrosis, que son diferentes de la artritis, ya que son menos progresivas y a veces no presentan síntomas.

Además hay otros reumatismos que junto con el daño articular tienen compromiso de otros órganos o sistemas (riñón, pulmón, nervios), entre las que están el lupus, esclerosis sistémica, dermatomiositis y otras.

La mayoría de estas enfermedades son crónicas y pueden producir limitaciones en el funcionamiento de las articulaciones, lo que dificulta o no permite realizar las actividades normales de la vida diaria.



¿Qué hay que saber?

Cualquier actividad por fácil o liviana que sea, produce traumatismos en las articulaciones.

Esto ocurre en personas sanas como en aquellas que padecen algún reumatismo.

Es en estas últimas es donde el problema se hace complicado porque al tener dolor o inflamación, los traumatismos por pequeños que sean, pueden llegar a constituir en el principal obstáculo para hacer una vida normal.

Esto lo podemos disminuir si la persona puede identificar cuáles son las actividades o tareas que producen cansancio o dolor.

En estas actividades se puede aplicar una serie de técnicas que se han diseñado para reducir el esfuerzo sobre la articulación.

Así el dolor será menor, la función se mantendrá por mayor tiempo e incluso la deformidad podrá enlentecerse o no aparecer.

Estas técnicas son las que conocemos como: Métodos de protección articular.

¿Cuál es el objetivo de estas técnicas?

El objetivo fundamental de estos métodos es aprender a modificar o redistribuir las fuerzas que se aplican sobre las articulaciones en las actividades de la vida diaria, para que no haya que suprimir esta actividad, también las articulaciones se protejan y se reduzca o prevenga el dolor y la deformación.



¿Qué puedo hacer?

Reconocer los síntomas que nos indican que la enfermedad está activa:

Dolor, calor local, enrojecimiento, tumefacción e hinchazón sobre la articulación. Frente a estos síntomas tenemos que aprender a hacer un balance entre la actividad que se realiza y el reposo necesario. Esto significa que se debe ocupar el reposo como una medida terapéutica o preventiva para eliminar los periodos de dolor y cansancio excesivo después de hacer alguna tarea.

BALANCE
ACTIVIDAD - REPOSO



¿Cuál es mi tarea?

Aprender las técnicas y emplearlas constantemente, ya que, si no lo hacemos solo habremos perdido el tiempo.

Es fundamental cambiar de actitud y aceptar que posiblemente necesitemos de algunas adaptaciones para tener un mejor pasar, que no es vergonzoso hacerlo y que por el contrario si no hacemos las cosas sólo empeoraran para nosotros.



Usemos estas técnicas para controlar el dolor

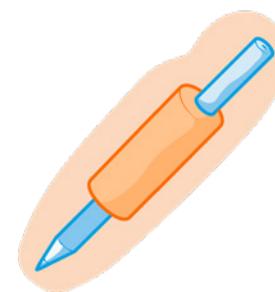
Respetemos nuestro dolor

Si el dolor dura una hora después de realizar una actividad, considere cambiar la forma en que lo hace.

Por ejemplo:



Tome descansos.



Utilice herramientas de adaptación.



Alterne entre sentarse y estirarse o actividades ligeras y moderadas, a lo largo del día.



Si tiene dolor en los pies, use zapatos adecuados.

Métodos de protección articular para pacientes reumáticos

Este manual corresponde a una recopilación de material de diferentes textos que han sido adaptadas a nuestra realidad.

Con la finalidad de hacerlos más accesibles para todos y de estimular soluciones que con ingenio pueden resultar prácticas y baratas, se divide en:

- 1. Deambulación.**
- 2. Postura.**
- 3. Actividades de la vida diaria.**

Deambulación

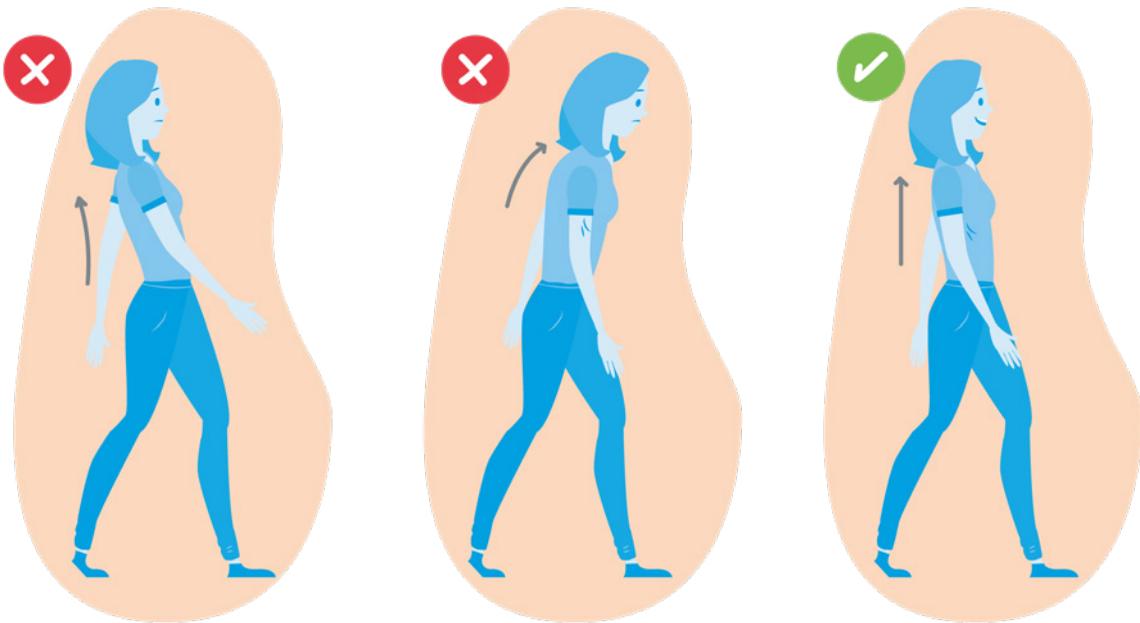
Es de vital importancia adoptar y mantener, aunque por periodos cortos posturas correctas para evitar el dolor de espalda y el daño en las diferentes articulaciones. Si se coloca correctamente y usa los músculos que mejor se adaptan a una tarea, puede minimizar el estrés en sus articulaciones.

La mecánica adecuada del cuerpo permite utilizar su cuerpo de manera más eficiente.



1.1. Caminar

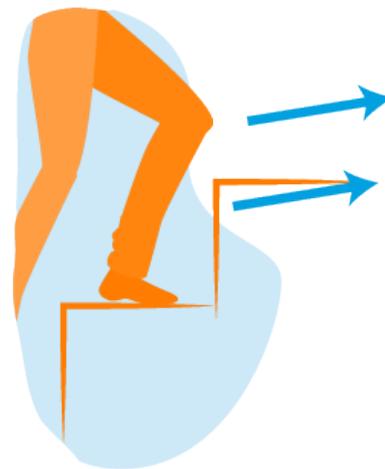
1. Mantenga una postura correcta al caminar, espalda derecha, abdominales y glúteos contraídos y cabeza erguida.
2. Es importante evitar caminar trechos muy largos sin descansar.
3. Evite sitios de desplazamiento difícil.
4. Transite por su derecha.



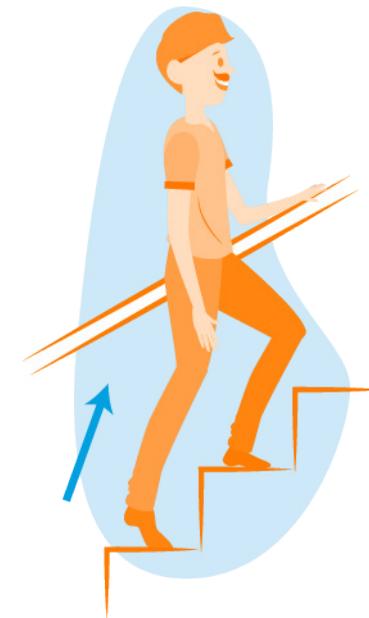
1.2. Escaleras

El subir escaleras constituye un caso especial de marcha que resulta sumamente fatigoso por el exceso de gasto energético y desgaste articular que produce siempre el subir resulta más fatigoso que bajar .

1. Para subir un escalón apoye todo el pie en el peldaño inclinando el cuerpo hacia adelante y así facilitar el impulso hacia arriba.
2. No deben usarse en escaleras con superficies rugosas como alfombras muy peludas o sueltas que pueden causar tropiezo.



3. Los pasamanos deben ser lisos y redondeados para un agarre más confortable y seguro.
4. Use siempre los pasamanos al subir o bajar, si no puede usar las manos para apoyarse use los antebrazos.
5. Si es necesario al subir descansa en cada peldaño sin apuro.
6. Una iluminación deficiente en las escaleras puede provocar accidentes.
7. Prefiera en lo posible ascensores.

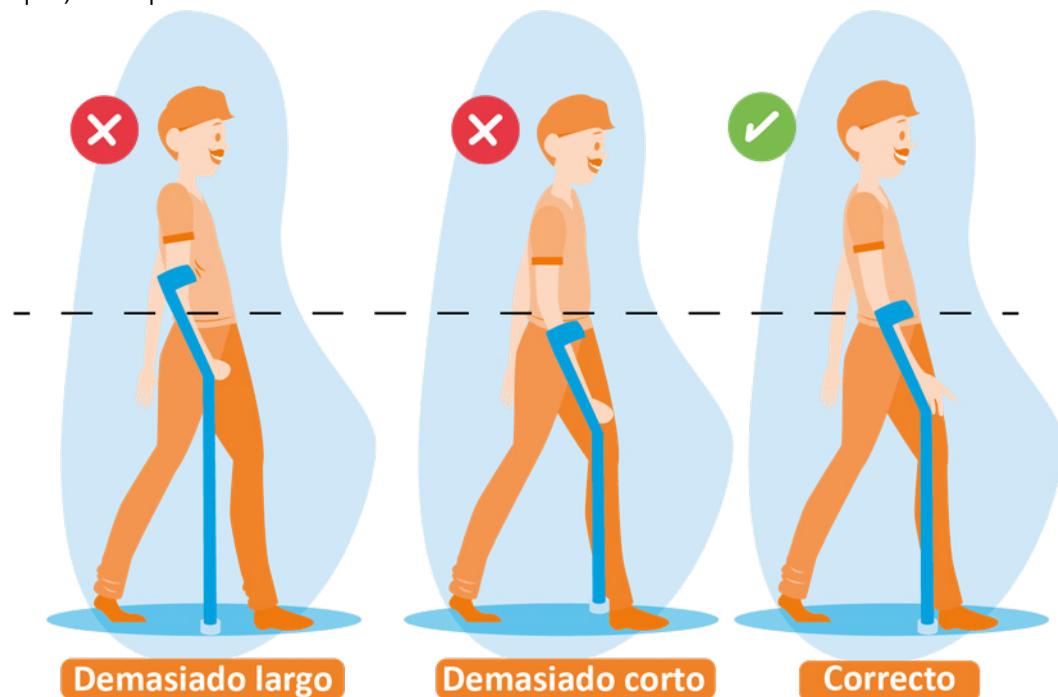


1.3. Bastón

Las indicaciones para el uso del bastón dependen de cada caso en particular

1. Los usuarios que usan bastón deben considerar tener siempre el espacio suficiente para su desplazamiento.
2. Evitar terrenos dispares y pisos resbalosos.
3. No usar alfombras peludas o que no estén fijas, ya que, esto podría causar accidentes.

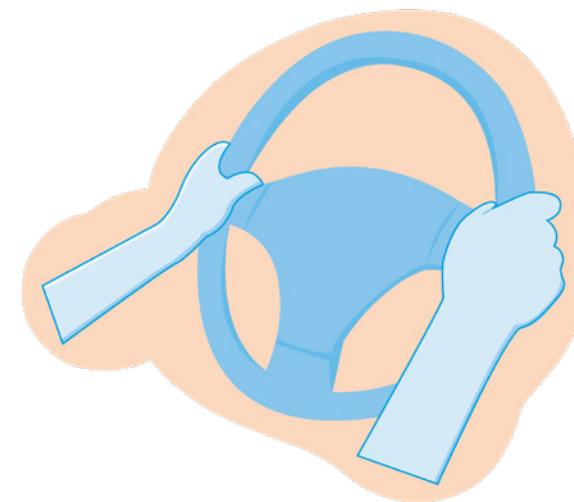
4. Si es necesario, engruese la manilla del bastón para un agarre más firme y menos dañino para la mano.
5. El bastón debe tener la altura correcta de acuerdo a la estatura del paciente, un bastón más alto o más bajo puede provocar más daño, la altura recomendada es tres dedos bajo el codo.



1.4. Transporte

1. En el paradero evite siempre bajarse de la vereda cuando esté esperando su bus.
2. En lo posible, espere el bus sentado.
3. Espere que el vehículo esté detenido para subir o bajar.
4. Lleve siempre a mano el dinero o tarjeta BIP para el pasaje
5. Si no puede afirmarse bien o tiene dolor en las manos y rodillas, pida el asiento en los microbuses.

6. En viajes largos en automóvil, tome descansos cada una o dos horas para que pueda salir y estirarse.
7. En los aviones, elija asientos en los pasillos para que pueda mover las piernas más fácilmente.
8. Mantenga sus manos debajo de las posiciones "3 en punto" y "9 en punto" en el volante cuando conduzca.



Postura

Es de vital importancia adoptar y mantener por periodos cortos posturas correctas para evitar el dolor de espalda y el daño en las diferentes articulaciones. Si se coloca correctamente y usa los músculos que mejor se adaptan a una tarea, puede minimizar el estrés en sus articulaciones.

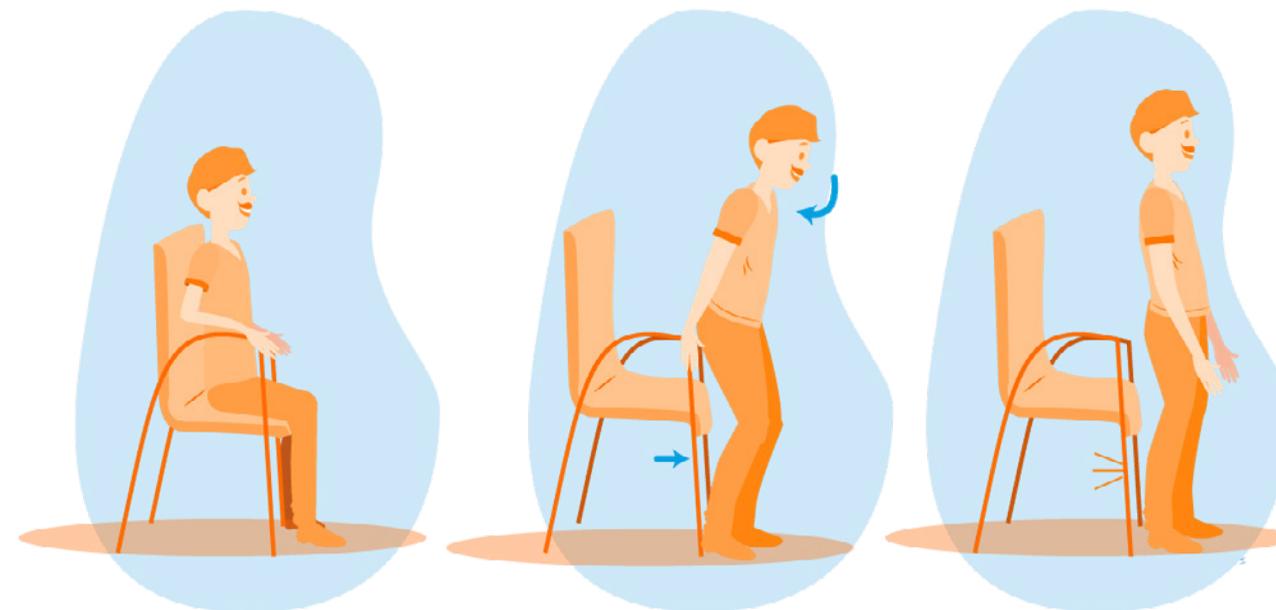
La mecánica adecuada del cuerpo permite utilizar su cuerpo de manera más eficiente.

2.1. Levantarse de la Silla

Use sillas firmes con respaldos y si es necesario con apoyabrazos. No use sillas o sillones bajos.

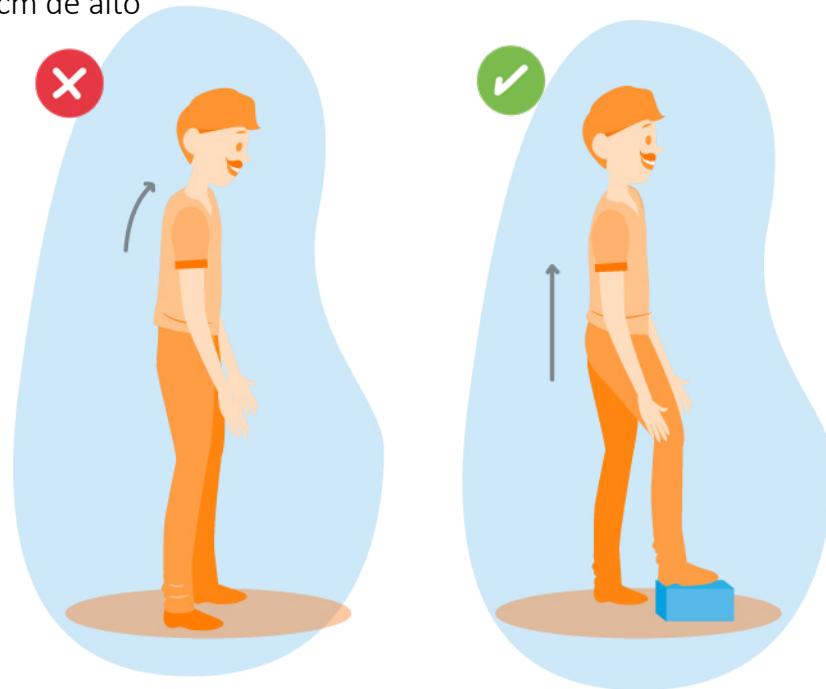
1. Siéntese con las caderas, rodillas y tobillos en ángulo recto. Coloque los pies un poco más atrás que las rodillas y uno más adelante que otro.

2. Siéntese con la espalda derecha bien apoyada en el asiento y la cabeza erguida.
3. Al ponerse de pie, incline el tronco hacia delante, afirme ambos antebrazos en la mesa o en los dos brazos de silla o sillón y empuje hacia adelante apoyándose sobre sus palmas con los dedos estirados, evite afirmarse en los nudillos.



2.2. De pie

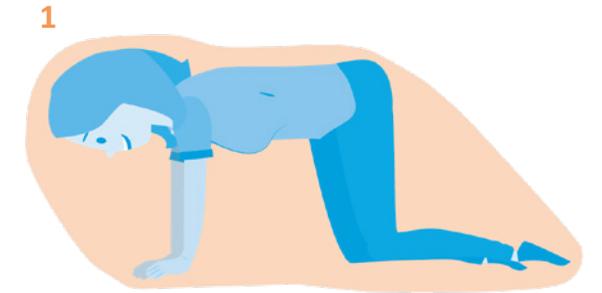
1. Párese derecho, evite el dorso redondo (lleve hombros hacia atrás, saque pecho, hunda el abdomen, evite la proyección del mentón hacia delante)
2. Evite períodos largos de pie, siéntese cada vez que pueda hacerlo.
3. Si realiza una actividad que requiera estar períodos largos de pie, apoye los pies en forma alternada sobre un cajón de 10 cm de alto aproximadamente.



2.4. Levantarse del suelo

Estos son los pasos que debe seguir para poder levantarse de una forma correcta.

1. Intente darse vuelta rodando sobre si mismo, quedando boca abajo. Colóquese en “cuatro pies”, apoyando firmemente las palmas.
2. Si tiene la posibilidad, avance a una superficie la cual pueda apoyarse. Afírmese con ambas manos e intente impulsarse con la ayuda de una pierna flexionada.
3. Una vez incorporado, sosténgase en el punto de apoyo hasta recobrar equilibrio.



2.5. Levantar objetos

1. Para levantar un objeto del suelo, baje doblando las rodillas y manteniendo recta la columna.
2. Suba haciendo fuerza con los muslos, no con la espalda.



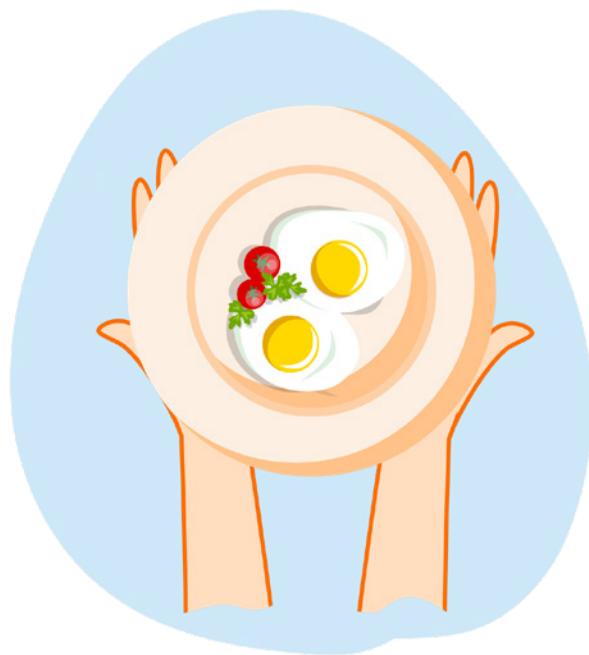
Actividades de la vida diaria

En el desempeño de las actividades cotidianas es esencial el uso de las manos, su cuidado es fundamental en las personas que sufren de Artritis Reumatoide.

3

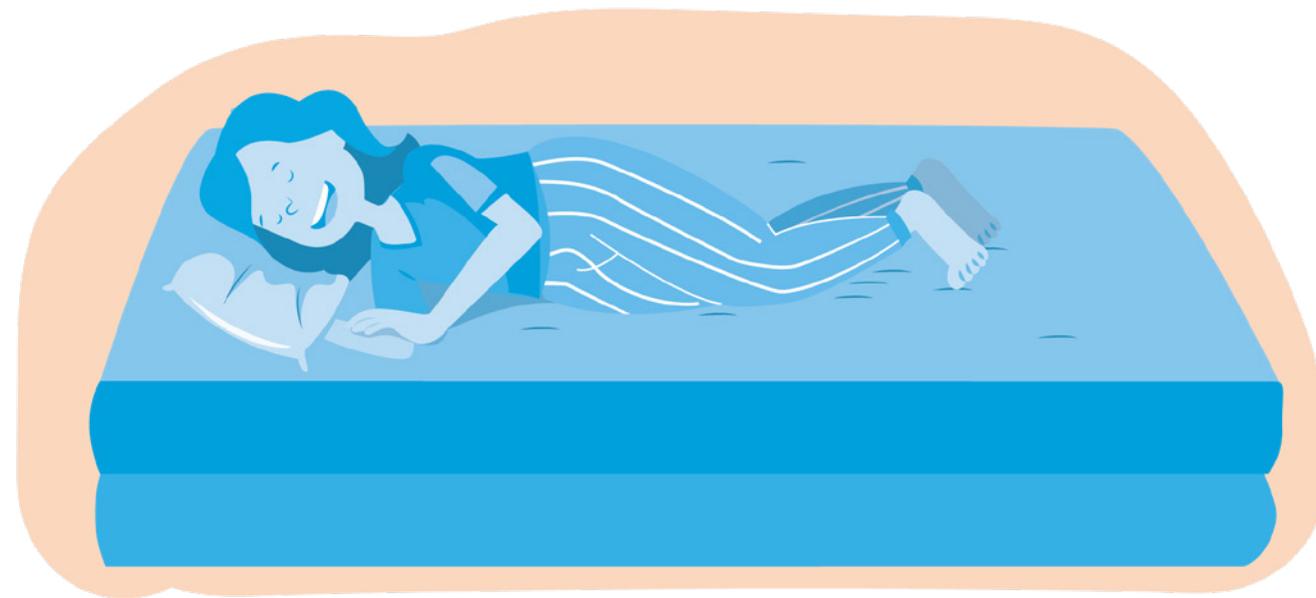
3.1. Generalidades de la vida diaria

1. Intente no traccionar o hacer fuerza con los dedos hacia el lado del dedo meñique.
2. Evite apoyarse sobre las articulaciones de los dedos, hágalo sobre la palma de la mano para que ésta y la muñeca soporten el peso, por lo tanto, nunca se apoye en los nudillos o dedos de las manos.
3. Lleve objetos con la palma de la mano abierta, distribuyendo el peso por igual sobre su antebrazo.
4. Lleve su bolso por sobre su hombro, en lugar de agarrarlo con la mano. Si le duele el hombro, use una mochila.
5. Deslice los objetos a lo largo de la superficie en lugar de levantarlos.
6. Ahorre a sus dedos realizar tanto trabajo como sea posible.
7. Evite movimientos prolongados de pellizco o agarre.
8. Use menos fuerza para sostener herramientas o equipo.
9. Descanse las manos planas y abiertas en lugar de apretar el puño.



3.2. Dormir

1. Use una cama alta con colchón firme (altura ideal de la cama 50-60 cm) y en lo posible estar separada de la pared.
2. En lo posible, dormir boca arriba con las piernas estiradas (artritis de rodillas)
3. Usar un cojín o alza ropa cuando la ropa de cama pesa sobre los pies.
4. No colocar almohada bajo las rodillas (artritis de rodilla)
5. Si está de lado, coloque una almohada delgada entre las rodillas, así reduce la presión en las articulaciones.
6. Use una almohada baja o cojín redondo bajo el cuello.
7. Evite dar vuelta colchones.
8. Trate de usar sábanas con elástico para no tener que meter la ropa bajo el colchón.



3.3. Levantarse de la Cama

1. Póngase de lado a la orilla de la cama.
2. Deje caer los pies bajo de la cama y en la medida que se siente, hágalo apoyándose en codos o antebrazos.
3. Use el peso de sus pies y piernas para ayudarse a levantar el cuerpo empuje con los dos brazos hasta enderezarse.



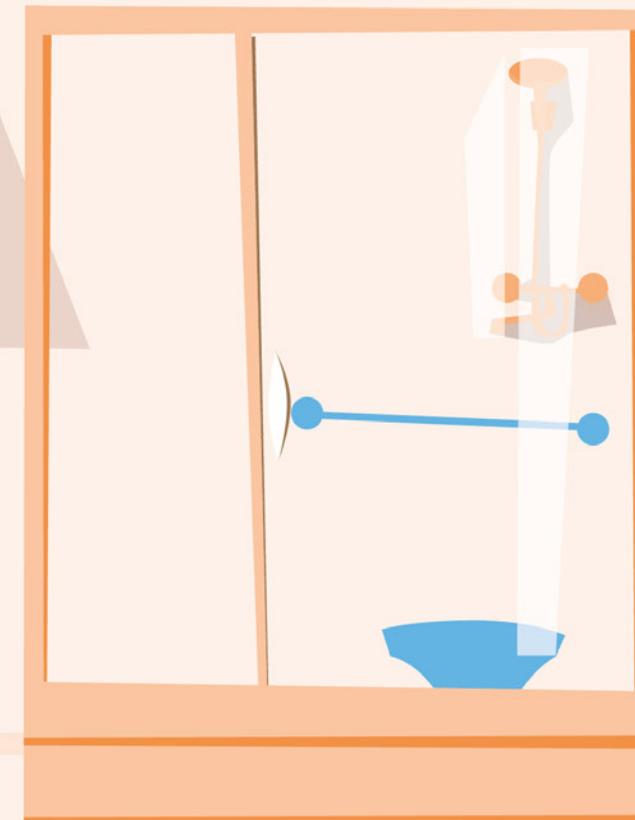
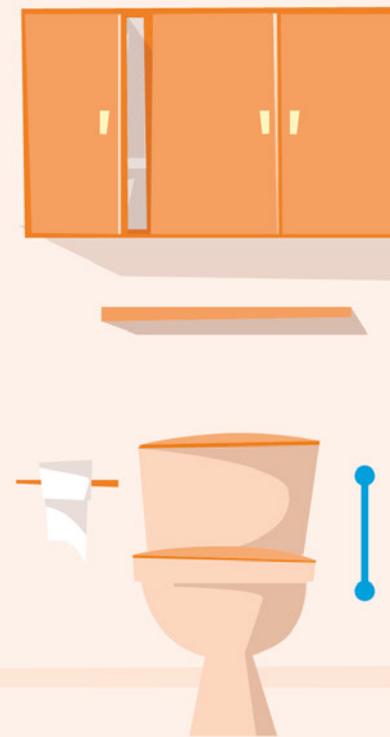
3.4. Higiene

El baño es un lugar de la casa donde se puede producir más accidentes, por lo que es importante adaptarlo con antideslizantes, manillas o asideros en duchas, tinas o al lado del baño.

1. Use mitón de toalla para jabonarse.
2. Use una esponja o escobilla con mango largo y grueso para alcanzar pies y espalda.
3. Si es necesario, use un piso para sentarse en la ducha o tina.
4. Si es necesario, levante la altura del baño con una adaptación.



5. Engrosar mangos de cepillo de dientes, afeitadora, cosméticos, peinetas y cepillos.
6. Si es necesario, adapte un mango largo en peines y cepillos.
7. Lávese el pelo en la ducha, evite hacerlo agachado en el lavatorio.
8. Nunca se apoye en el lavatorio, toallero o la jabonera de la pared, es peligroso.



3.5. Vestuario

- Use ropa cómoda envolvente y con cierre delantero

-Tenga cuidado al usar ropa apretada o elástica puesto que el tirar provoca daño en las articulaciones.

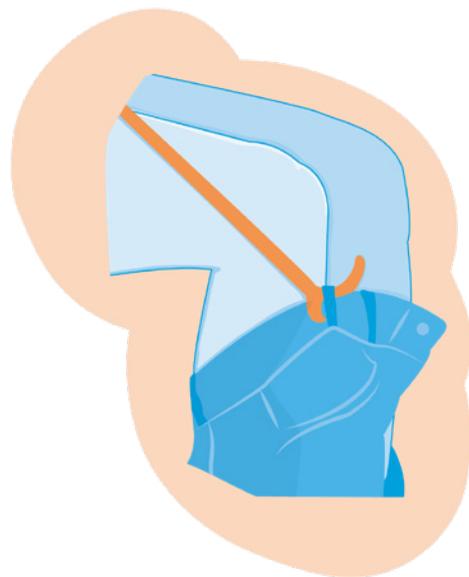
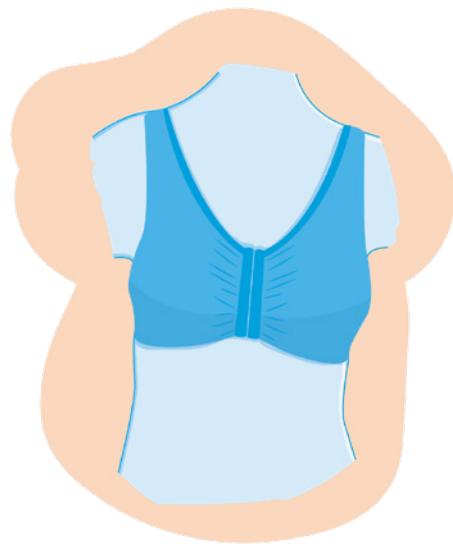
-Al colocarse la ropa, tire con las palmas de las manos y no con los dedos

1. Los abrigos y chaquetas deben ser livianos y fáciles de colocar.

2. Use delantales en casa con bolsillos grandes para llevar objetos.

3. Agregue tiradores a los cierres u opte por usar velcro.

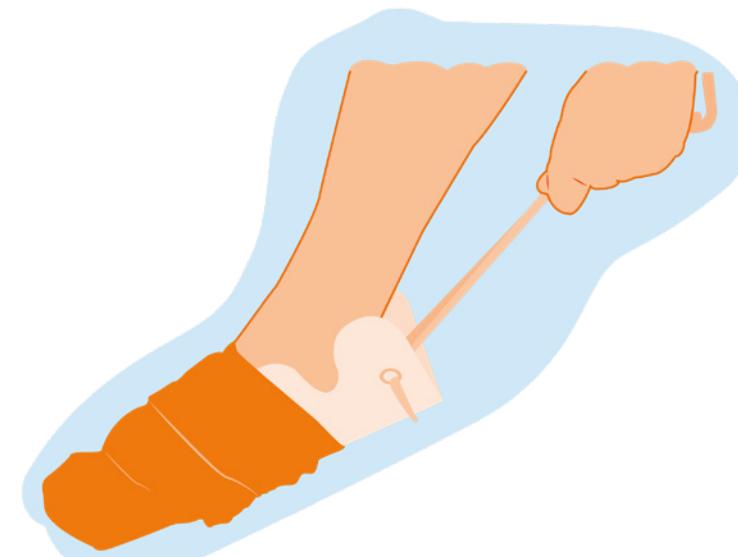
4. Use un calzador de mango largo.



5. Evite zapatos con cordones.

6. Si es necesario utilice adaptación para abotonar, gancho para tirar la ropa, adaptación para colocarse medias, calcetines, tiradores a la ropa interior, faldas o pantalones.

7. Use sostenes con broche delanteros o abróchelo por delante y luego gire hacia atrás.



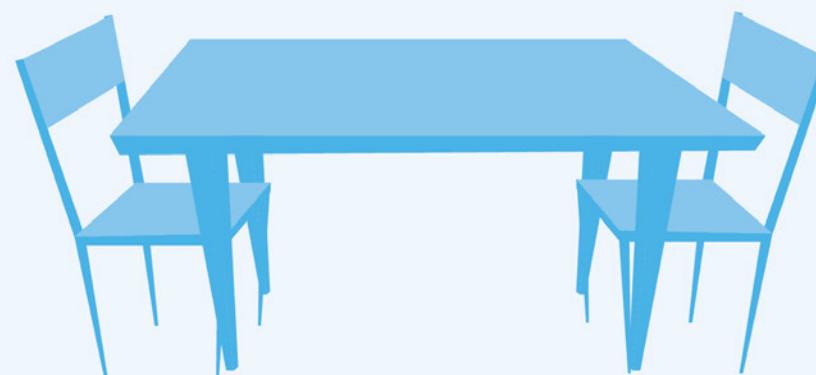
3.6. Alimentación

Para las siguientes acciones debe tener en consideración en los siguientes puntos

1. Tenga loza, utensilios y mercadería ordenadas a la altura del hombro, para ahorrar energía y no hacer movimientos innecesarios.
2. De preferencia haga las tareas sentada.
3. Al tomar objetos siempre ayúdese con ambas manos, distribuyendo así el peso.
4. Para facilitar el agarre engrosar mangos de cubiertos y utensilios.



5. Elija utensilios de cocina livianos irrompibles y con manillas o mangos grandes.
6. Para fregar loza y ollas, utilice una escobilla con mango grueso.
7. Para limpiar superficies, utilice un mitón o esponja grande que permita que los dedos queden estirados mientras realiza la acción.
8. Revuelva siempre hacia el pulgar.



7. Para soltar tapas apretadas use la palma de la mano y ayúdese con una banda de goma tipo Abre fácil.

8. Ocupe la cantidad de contenido que no le dificulte al transportar en ollas o tetera.

9. Para estabilizar boles o fuentes, afirmólos dentro de un cajón.

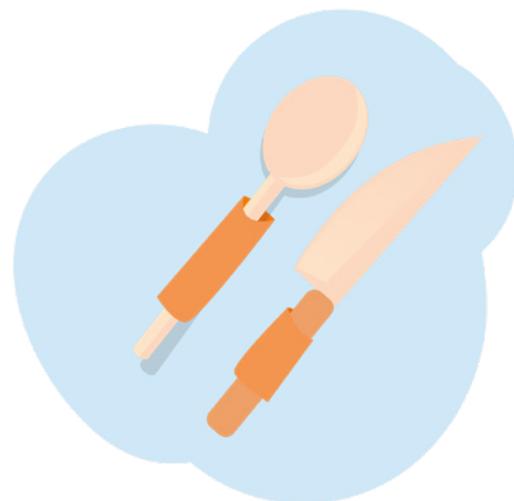
10. Para servir, tenga en lo posible un carrito de ruedas.

11. Use abridores de botella con mango largo. Para abrir tarros, afirmólos dentro de un cajón y empuje el abridor con la palma de la mano.

12. Para cortar, hágalo de izquierda a derecha y afirmando con la otra mano colocada en forma plana sobre el objeto a cortar, manteniendo ambas muñecas rectas.

13. Use un cuchillo afilado para cortar o use pelador de papas.

14. Si debe usar uslero, hágalo con las dos palmas de las manos encima.



3.7. Actividades del hogar

1. Para barrer, tome bien la escoba con las dos manos a una distancia que le permita hacer el menor esfuerzo, siempre mantenga la columna lo más derecha posible.

2. Ponga a las llaves de la puerta una adaptación en madera o plástico para aumentar la superficie de agarre.

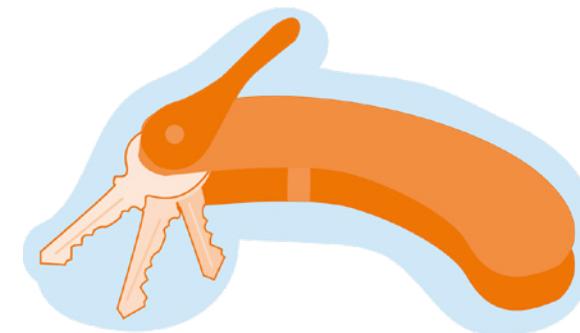
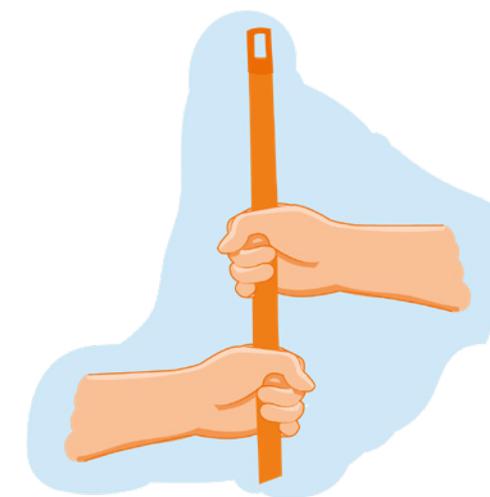
3. Si es necesario ayúdese de hombros, codos y glúteos para cerrar o empujar.

4. No tire manillas de cajones u otros muebles con los dedos, sino use la palma de la mano o coloque un tirador de género o cuero para las palmas o antebrazos.

5. Para abrir o cerrar llaves de agua, coloque o use una adaptación.

6. Lave el mínimo de ropa a mano .

7. Evite el esfuerzo de colgar ropa, si es necesario hacerlo, baje el cordel a la altura de los hombros y mientras lo realiza coloque la ropa sobre una silla o piso, no en el suelo.



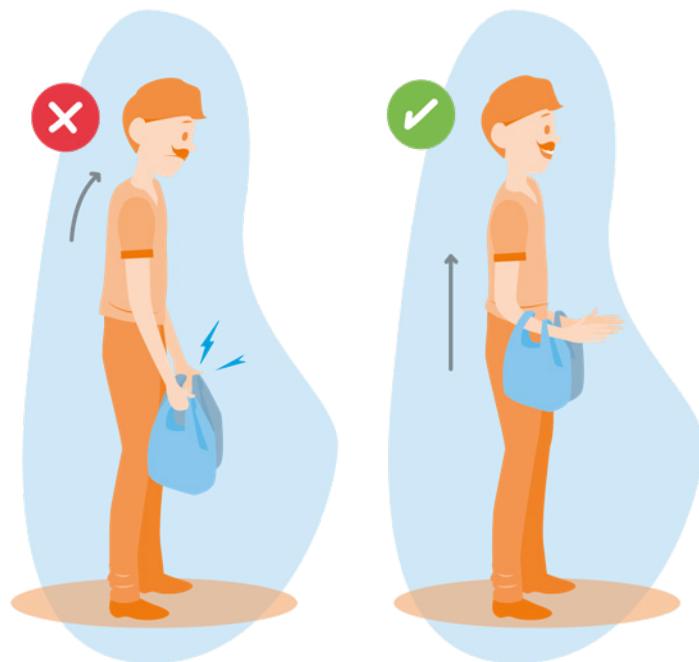
8. Para planchar, use tabla de planchar de altura ajustable, en lo posible hágalo sentada o use planchas livianas, no planche por más de 20 minutos seguidos.

9. Para trabajar de pie, las mesas, lavaplatos, lavaderos, tabla de planchar, etc. deben tener la altura necesaria para no tener que inclinar la columna.

10. No tome bolsas u objetos pesados con los dedos de la mano, use el antebrazo, hombro o distribuya el peso en ambos brazos.

11. Para limpiar superficies, hágalo con la mano estirada.

12. Adapte manillas o perillas que le sean difíciles de abrir.



3.8. Comunicación y Escritura

-Al hacer tareas repetitivas, cambie la posición de su cuerpo cada 20 a 40 minutos.

-Es importante que la superficie de trabajo se mantenga en un ángulo adecuado para evitar lesiones.

Si es necesario, engrosar el lápiz con una goma o esponja.

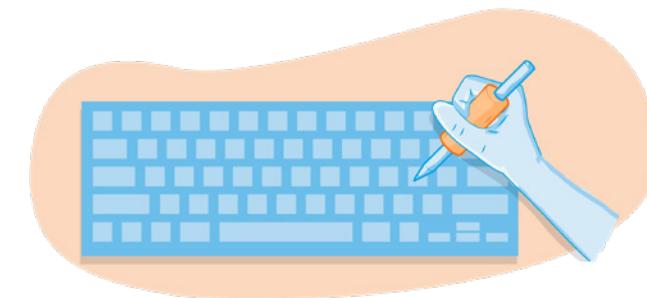
1. Para marcar un número de teléfono fijo, use un lápiz y no la punta de los dedos, prefiera teclado grande.

2. Al escribir o hacer trabajos manuales, suelte su agarre cada 10 a 15 minutos, o cuando su mano se sienta cansada.

3. Si trabaja en una computadora, haga estiramientos de la mano y el pulgar durante 10 segundos para aliviar esas articulaciones, esto repítalo cada una hora.

4. Si escribe en un teclado por períodos prolongados y su silla no tiene brazos, considere usar soportes para la muñeca o el antebrazo.

5. Si debe escribir en computador, considere digitar con la ayuda de un lápiz.





FACULTAD DE
MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE

