

PARA PACIENTES CON ESPONDILOARTRITIS

1. Conocer tu enfermedad

- Entender qué es la espondiloartritis, sus manifestaciones y cómo progresa; puede ayudar a una mejor aceptación de la enfermedad.
- Leer material confiable, por ejemplo, página de la Sociedad Española de Reumatología (www.ser.es) o en nuestra web (www.sare.org.es) puede ayudar al paciente a tomar decisiones informadas.

2. Haz ejercicio regularmente

- Es un pilar fundamental del tratamiento. Se indica para mantener la movilidad, evitar la rigidez y reducir el dolor.
- Se recomiendan:
 - o Ejercicios de estiramiento y movilidad (como yoga o Pilates adaptados).
 - o Ejercicio aeróbico de bajo impacto (caminar, nadar, bicicleta estática).
 - o Ejercicios de fortalecimiento muscular, especialmente del core y espalda.
 - o Respiración torácica profunda: para mantener expansión pulmonar.

Se recomienda visitar el programa de ejercicio de la Sociedad Española de Reumatología: REUMAFIT y en concreto los ejercicios recomendados para pacientes con espondiloartritis.

3. Sigue tu tratamiento médico

- Seguir rigurosamente el tratamiento prescrito por el reumatólogo
- No automedicarse ni suspender medicamentos sin supervisión médica.

4. Cuida tu alimentación

- No existe una “dieta específica”, pero se recomienda:
 - o Dieta mediterránea (rica en frutas, verduras, pescado azul, aceite de oliva).
 - o Reducir alimentos ultra procesados, azúcares y grasas trans.
 - o Control del peso: el sobrepeso puede empeorar los síntomas y disminuye la respuesta al tratamiento.

5. Elimina hábitos nocivos

- Dejar de fumar: el tabaco se asocia con peor evolución y mayor rigidez, ya que se ha implicado en la mayor progresión de sindesmofitos.
- Limitar el consumo de alcohol, especialmente si se usan fármacos con metabolización hepática.

6. Higiene del sueño

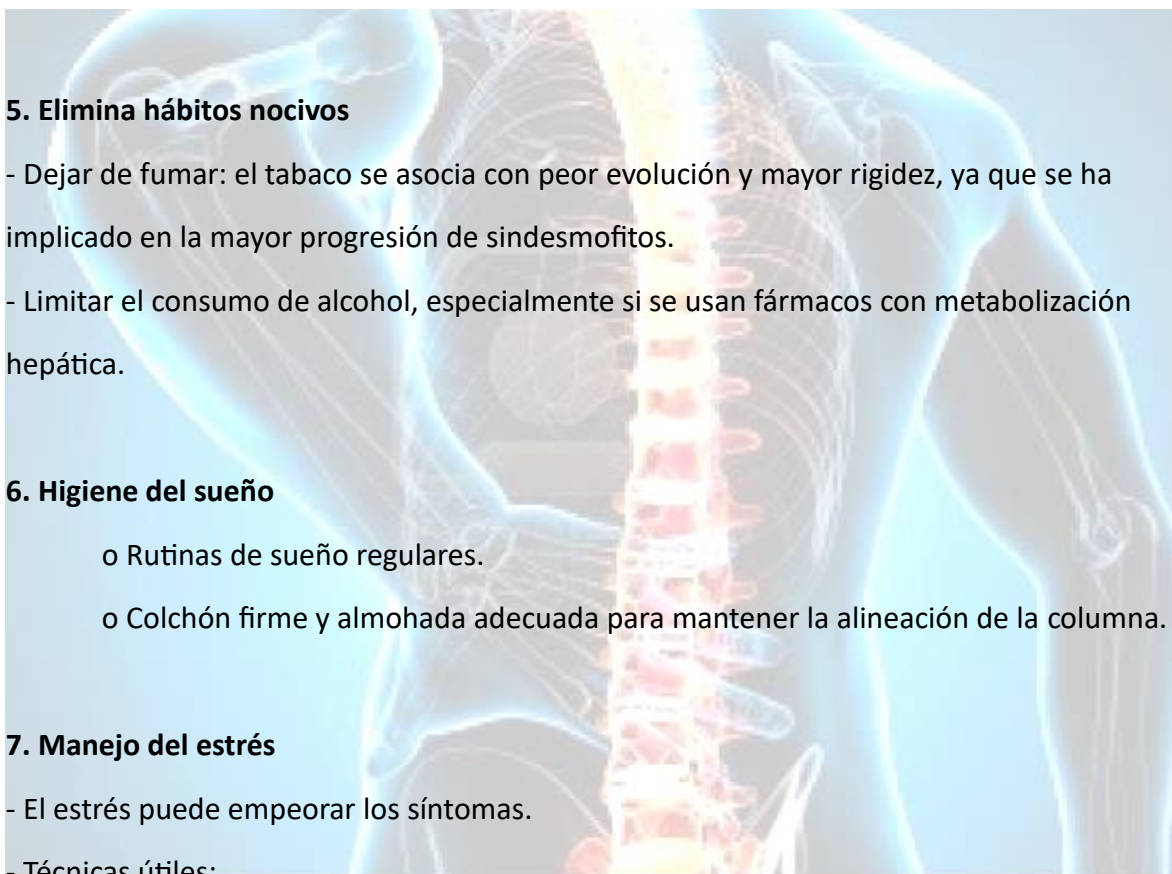
- o Rutinas de sueño regulares.
- o Colchón firme y almohada adecuada para mantener la alineación de la columna.

7. Manejo del estrés

- El estrés puede empeorar los síntomas.
- Técnicas útiles:
 - o Meditación o mindfulness
 - o Respiración consciente
 - o Actividades placenteras y recreativas

8. Controles médicos regulares

- Seguir las revisiones periódicas con el reumatólogo y otros especialistas si es necesario



(oftalmólogo, dermatólogo, digestivo).

- Informar cualquier cambio en los síntomas o efectos secundarios de medicamentos.

