



Editorial

La importancia de mantenerse activos

Las personas con artritis (en cualquiera de sus múltiples variedades) se enfrentan a muchos retos en su día a día de lucha contra la enfermedad. Uno de ellos es el temor a mover su cuerpo por si la acción pudiera ocasionar mayor dolor, inflamación, o incluso acelerar la destrucción articular. De ahí que un gran número de pacientes mantengan dobladas las articulaciones que les duelen porque, en un principio, se sienten más cómodos, pero si este hábito se mantiene durante un tiempo prolongado es probable que el afectado pierda la capacidad de estirar las articulaciones.

La realidad con la que los profesionales de la salud, y cada vez más pacientes, estamos de acuerdo es que para gozar de una buena calidad de vida no basta con seguir el tratamiento farmacológico adecuado exclusivamente, sino que debe estar acompañado de una pauta de ejercicio físico, con el objetivo de proteger el cuerpo manteniendo la flexibilidad, fortaleciendo los músculos y frenando el deterioro articular. Con esta práctica incluso disminuye el dolor.

He tenido la ocasión de participar en el taller “Lograr un objetivo” donde he comprobado como muchos de los

participantes que realizaban ejercicio a diario eran el vivo ejemplo de estas afirmaciones, y servían de estímulo para otros pacientes que tienen “miedo a moverse”. Solamente enumerando la cantidad de be-



Javier Martínez Pérez
Fisioterapeuta en Atención
Primaria. Servicio
Galego de Saúde-Vigo.

beneficios que aporta la actividad física nos podemos hacer una idea de lo importante que puede ser en nuestra vida, y es que evita una mayor pérdida de movilidad, fortalece los músculos y los huesos, favorece la capacidad para hacer actividades diarias, controla el peso, protege el corazón, y aumenta la autoestima, entre otros beneficios.

“Realizar ejercicio físico favorece la reducción del dolor”

A la hora de realizar un programa de ejercicios, es muy importante que siempre sea supervisado por un profesional de la salud cualificado, ya que para planificarlo hay que tener en cuenta las características del paciente. Se deberían realizar ejercicios de “amplitud de movimiento o elasticidad”, de “fortalecimiento progresivo”, y complementar con “aeróbicos”, como caminar, andar en bicicleta y los ejercicios acuáticos. El secreto del éxito es hacerlo de forma regular. Pruébalo, verás como el ejercicio te cambia la vida.

ConArtritis es la Coordinadora Nacional de Artritis que representa a las personas afectadas por Artritis Reumatoide, Artritis Psoriásica y Artritis Idiopática Juvenil. Su objetivo es integrar a las diversas asociaciones que la constituyen en todo el territorio nacional con la intención de hacer que la artritis sea una enfermedad reconocible y conocida.

Puede encontrarnos en:
C/ Cea Bermúdez, 14-B, 2º -A
28003, Madrid
Teléfonos de contacto:
902 013 497 - 91 535 21 41
Página web:
www.conartritis.org
Atención general:
conartritis@conartritis.org

ConArtritis al día

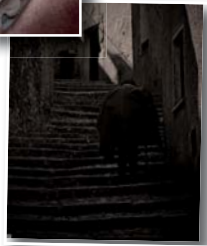
El Círculo de Bellas Artes reúne a los ganadores del I Certamen de Fotografía sobre Enfermedades Reumáticas



Primer premio



Segundo premio



Tercer premio

Con el objetivo de incrementar el conocimiento de las enfermedades reumáticas entre la población, la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis), la Liga Reumatológica Galega, la Liga Reumatológica Catalana y la Coordinadora Española de Asociaciones de Espondiloartritis (CEADA), con la colaboración de Abbott, pusieron en marcha, el pasado

11 de junio, el I Certamen de Fotografía sobre Enfermedades Reumáticas. Tras un mes de valoración, el 9 de julio, se ha dado a conocer el nombre de los ganadores, a quienes se les ha hecho entrega de su galardón en la inauguración de la exposición organizada en el Círculo de Bellas Artes de Madrid, el 11 de julio. Una de las personalidades encargadas

de entregar los premios fue Antonio I. Torralba, presidente de ConArtritis. La exposición con las 30 fotografías finalistas del certamen, han estado expuestas, con visita gratuita, hasta el 15 de julio.



“LOGRAR un objetivo” comienza su camino, con gran éxito, en Santiago de Compostela

Ya ha comenzado la andadura de la campaña “LOGRAR un objetivo”, iniciativa con la que se pretende proporcionar a los pacientes con artritis reumatoide herramientas y materiales para que manejen mejor su enfermedad, en colaboración directa con su médico. ConArtritis, junto con la colaboración de la Biofarmacéutico UCB, son los padres de este proyecto que ha hecho su primera parada en el Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS). Este primer taller práctico ha sido organizado por la Asociación de Artrite de Santiago, al que han acudi-

do cerca de 50 asistentes. Estos han podido resolver todas sus dudas sobre su enfermedad gracias a la charla informativa impartida por la Dra. Eva Salgado, reumatóloga del CHUS. La sesión práctica ha sido llevada a cabo por el fisioterapeuta Javier Martínez, quien enseñó a los interesados ejercicios necesarios para mejorar su calidad de vida de los pacientes.



A este primer taller no ha querido faltar Antonio I. Torralba, presidente de ConArtritis, quien intentará asistir al resto de talleres que se van a organizar en otras ciudades españolas, durante los meses que restan al año.



ConArtritis y SEMERGEN, aúnan esfuerzos

Con el objetivo de promocionar actividades que apoyen, informen y eduquen a los pacientes de artritis reumatoide, artritis psoriásica y artritis idiopática, a sus familiares, a los usuarios del Sistema Nacional de Salud (SNS), y a la población general, ConArtritis y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), han firmado, el 20 de julio, un convenio marco.

Como representantes de las entidades, en el acto han estado presentes Antonio I. Torralba, presidente de ConArtritis, y José Luis Llisterri, presidente de SEMERGEN.

Como muestra de la implicación y el apoyo de ambas entidades, ConArtritis formará parte del comité científico del Congreso SEMERGEN, que tendrá lugar los días 12 y 13 de abril de 2013 en Valencia.

Las Asociaciones informan

AJEAR retoma sus diferentes talleres

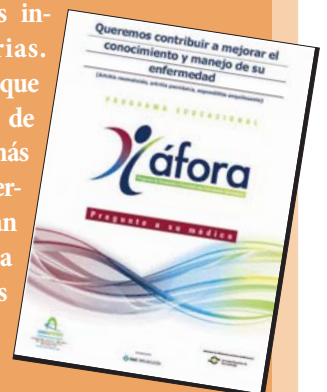
La Asociación Jienense de Enfermos de Artritis Reumatoide (AJEAR), tras el periodo estival, retomará en septiembre el Taller de Hidroterapia y Fisioterapia en el Spa Interjoven de Jaén. Las clases se volverán a impartir tres horas a la semana (dos sesiones de hora y media cada una, los martes y jueves por la tarde), siempre dirigidas por profesionales especializados en la materia. Por otro lado, en junio terminó el Taller de gimnasia terapéutica china, así como las clases de baile de salón en la AA.VV, pero volverán a llevarse a cabo en noviembre. Dichas actividades forman parte del Programa Socio-Sanitario de AJEAR. Puedes informarte llamando al teléfono: 953 222 578, o escribiendo a: ajea@fejidif.org.



“Áfora” continúa su consolidación

Áfora es un programa de ConArtritis dirigido a pacientes con patologías inflamatorias, como es la artritis reumatoide, la artritis psoriásica y la espondilitis anquilosante. Centrándose en el tratamiento farmacológico y la formación, Áfora se desarrolla en todo el ámbito nacional a través de charlas formativas. Los especialistas que las imparten tratan diferentes temas, como son la patología, los tratamientos actuales y futuros, así como otros aspectos relacionados con la enfermedad y la calidad de vida de los pacientes. Y es que, la finalidad del programa es facilitar al afectado formación e información sobre su enfermedad, hacer posible la comunicación e interacción médico-paciente, aumentar su calidad de vida, y mejorar sus hábitos de conducta.

Desde que el proyecto se puso en marcha en 2010, no ha dejado de crecer, y hoy en día se puede decir que Áfora está consolidada como el programa de formación de referencia para las personas con patologías inflamatorias. En lo que llevamos de 2012, más de 500 personas han asistido a las charlas de Áfora.



Diferentes actos conmemorativos por el Día Nacional de Artritis

AJEAR El 1 de octubre AJEAR organizará una jornada de sensibilización de la población, con motivo del Día Nacional de Artritis Reumatoide. Para ello, la asociación instaurará dos mesas informativas en el Hospital Médico-Quirúrgico, y una en el Hospital Neuro-Traumatológico de Jaén, donde se espera que acuda un elevado número de voluntarios, pacientes y especialistas en la materia.

A su vez, el 20 de octubre se celebrará la VIII Jornada Nacional de Artritis Reumatoide, en el Parador de Turismo Castillo de Santa Catalina de Jaén, también como acto conmemorativo del Día Nacional de Artritis Reumatoide, dentro de la campaña “Nuestra marcha continúa”, de ConArtritis.



Fotos de los actos organizados por AJEAR el Día Nacional de Artritis Reumatoide 2011

Continúa disfrutando de actividades terapéuticas

La Asociación de Artrite de Santiago ya está preparando sus clases de chi-kun terapéutico, tai-chí y meditación, tras los meses de verano. Será en octubre cuando el monitor-instructor Jesús Alcaide Meiriño volverá a impartirlas en el Centro Socio-cultural das Fontiñas. A ellas podrán acudir todos los asociados que lo deseen y personas no asociadas, en el caso de que sobren plazas. Gracias a estas actividades, los asistentes aprenden a relajarse, a respirar correctamente, a realizar ejercicio adecuados a sus posibilidades y, algo muy importante, establecer relaciones sociales. Horario: martes y los jueves de 10:00 a 11:00 horas y de 11:00 a 12:00 horas.



“Nuestra marcha continúa”, también estará en Santiago

La Asociación de Artrite de Santiago, al igual que las demás asociaciones miembro de ConArtritis, celebrará su particular Día Nacional de Artritis Reumatoide, bajo el lema “Nuestra marcha continúa”. En su caso, tiene previsto organizar un encuentro-espacio coloquio entre pacientes y expertos en la materia el día 1 de octubre, en el Hospital Clínico de Santiago, de 17:30 a 19:30 horas; así como la instalación de diferentes mesas informativas para ofrecer información y resolver dudas sobre la enfermedad a quien lo solicite, en el mismo centro.



Para recibir los boletines de ConArtritis, en formato digital, rellene este cupón adjunto y envíelo a:

C/ Cea Bermúdez, 14-B, 2º-A, 28003, Madrid.

También puede enviarlo por mail a: conartritis@conartritis.org

Nombre y apellidos:.....

Dirección..... Ciudad.....

Teléfono..... Mail.....

Protección de datos

De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, al realizar este formulario, usted da su consentimiento expreso para que sus datos se incorporen a un fichero automatizado de datos, cuya finalidad es la de poder contactar con

usted e informarle de nuestros productos y servicios. Así mismo, Ud. puede ejercer los derechos de acceso, cancelación, rectificación y oposición, dirigiéndose por escrito a ConArtritis, Coordinadora Nacional de Artritis, C/ Cea Bermúdez, 14-B, 2º-A (28003 Madrid), indicando claramente su nombre, apellidos, DNI/pasaporte y domicilio.

Edita y Diseña:

Gabinete de Comunicación y Prensa de:



(Coordinadora Nacional de Artritis)

C/ Cea Bermúdez, 14-B, 2º-A. 28003 Madrid

Tfno: 91 535 21 41 – Fax: 91 535 21 41

Mail: prensa@conartritis.org

Web: www.conartritis.org