

ConArtritis continúa con la campaña “Activo frente a la ARTRITIS, mes a mes” dando consejos para “Planear un verano saludable”

Una mala conservación de la medicación para la artritis puede anular su efectividad

- *Algunos de los medicamentos que se utilizan para tratar esta enfermedad deben mantenerse en frío.*
- *Las personas con artritis deben viajar con sus informes e historial médico, aunque no se desplacen fuera de su Comunidad Autónoma.*
- *“Planea un verano saludable” es el lema de la campaña “Activo frente a la artritis” de julio, en el que se pide publicar fotos disfrutando de un verano saludable en las redes sociales con el #ActivoAR.*

Madrid, julio de 2016. Las personas que padecen una enfermedad crónica y por tanto, deben tomar medicación todos los días, como son quienes sufren artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis idiopática juvenil y espondiloartritis, deben tener en cuenta una serie de aspectos y recomendaciones para disfrutar plenamente del verano sin que su salud se resienta. Por ello, dentro de su campaña “Activo frente a la artritis, mes a mes”, la [Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis](#) aconseja a estas personas que planifiquen su verano de una manera adecuada.

Imprescindibles en la maleta

Resulta fundamental que las personas con artritis planifiquen bien su viaje, especialmente si van a estar muchos días fuera de hogar. Entre los aspectos más importantes que deben tener en cuenta está la medicación. La Dra. Teresa Navío, reumatóloga del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Infanta Leonor de Madrid indica, **“Cuando se viaja se tiene que planificar muy bien la medicación porque en las farmacias no se dispensan fármacos que necesitan receta médica si el paciente no la lleva consigo, y es posible que no podamos comprarlos durante el viaje, especialmente si salimos fuera de España”**, es por ello que hay que llevar la suficiente para todo el periodo vacacional. La doctora también habla sobre los tratamientos que necesitan conservarse en frío **“es muy importante que se mantengan en la temperatura adecuada y no se pierda la cadena del frío porque perderían eficacia”**. Afortunadamente las personas que necesitan tratamientos de este tipo disponen de las ayudas necesarias para que les resulte más sencillo transportar la medicación de forma segura. Así lo explica la enfermera del Servicio de Reumatología del Hospital La Princesa de Madrid, Teresa Velasco, **“Al inicio de cualquier tratamiento con fármaco biológico subcutáneo se le da al paciente la bolsa isotérmica correspondiente para su transporte en frío y las bolsas de gel para su mantenimiento”**. En el caso de que no sea posible mantener el fármaco en frío, y tenga que estar a temperatura ambiente, hay que preguntar al profesional sanitario o, en todo caso consultar el prospecto, porque dependiendo del medicamento que se utilice se podrá conservar más o menos tiempo. A su vez, **se debe tener en cuenta que ningún medicamento, sea o no para tratar la artritis, debe exponerse a temperaturas extremas**, por lo que no se recomienda guardarlos en el maletero o guantera del coche, por ejemplo.

A las personas con artritis tampoco se les puede olvidar incluir en la maleta su historial médico. Como explica la Dra. Navío **“el historial y los informes médicos deben llevarse siempre en los viajes, aunque no salgamos de nuestra Comunidad Autónoma. Hay que tener en cuenta que se puede dar el caso de que tengamos que acudir al Servicio de Urgencias, donde será necesario que los médicos estén informados de la enfermedad que padecemos para saber si lo que nos ocurre es consecuencia de ésta”**, a lo que añade **“además también necesitan saber los tratamientos que se están siguiendo para evitar interacciones o contraindicaciones”**.

Durante los viajes

Además de conservar en perfectas condiciones la medicación, también es importante tener en cuenta otra serie de aspectos, como la duración del desplazamiento, y el medio de transporte que se va a utilizar. En el



caso de que se vaya a estar muchas horas sentados, la Dra. Navío indica que **“Hay que intentar mantener una posición recta en el asiento y evitar permanecer con el cuello o la espalda doblados durante periodos prolongados”**. Por ello, siempre que se pueda, es recomendable hacer paradas cada dos horas si se viaja en coche; y en el caso de que haya que coger un avión evitar trayectos que se prolonguen en el tiempo debido a conexiones muy prolongadas.

También de cara a los viajes en avión, la enfermera del Hospital La Princesa **aconseja llevar el informe médico y los fármacos en el equipaje de mano, nunca facturarlos**, porque si se extravía la maleta, la persona se encontrará en su destino sin la medicación ni los informes, algo que puede ser un grave contratiempo. A su vez, para evitar cualquier problema de acceso al aeropuerto, Teresa Velasco recomienda contactar previamente con la compañía aérea para informar de la situación y de la medicación que se tiene que llevar; además, si se necesita, se puede pedir la asignación del asiento de la salida de emergencia por ser más amplio, u otro tipo de ayudas como una silla de ruedas.

El destino más adecuado

Existen diferentes posibilidades para alojarse durante las vacaciones. Las personas que disponen de su propio apartamento, seguramente lo tengan preparado para disfrutar de estos días sin ningún impedimento. Sin embargo, si se va a acudir a otro tipo de alojamiento, como hotel o apartamento ajeno, previamente se deben confirmar algunos servicios. Por un lado, si se necesita mantener la medicación en frío, es conveniente confirmar que se dispondrá de una nevera, o que al menos en el hotel permiten guardar el fármaco en un lugar adecuado. Además, si la persona presenta algún tipo de discapacidad física, debe asegurarse de que el alojamiento es accesible y dispone de los servicios necesarios para que la estancia sea totalmente confortable. De la misma forma, si el paciente en su día a día necesita alguna ayuda, herramienta, dispositivo, etcétera, que le resulta imprescindible usar, debe consultar que en su destino disponen de él o si lo puede llevar.

Un destino vacacional que puede resultar muy beneficioso para la salud de las personas con artritis, mientras que disfrutan de unos días de descanso, es un balneario. La Dra. Navío explica **“en ellos se aplican tratamientos con aguas mineromedicinales, generalmente termales, con los que se consigue reducir el dolor y relajar la musculatura”**, y aclara que no es lo mismo que un centro de SPA donde se realizan tratamientos estéticos y de relax mediante el uso de agua, pero que no tienen efectos mineromedicinales como los de los balnearios.

Decálogo para tu verano saludable

Apunta estas claves para que tu verano sea totalmente compatible con la artritis:

1. Explica a tu médico el viaje que deseas realizar por si debes tener en cuenta algún aspecto que se te haya pasado por alto relacionado con tu salud.
2. Planifica previamente tu viaje para evitar cualquier contratiempo y sobreesfuerzo.
3. Prepara la medicación que vas a necesitar durante tu viaje para que no te quedes sin ella antes de tiempo.
4. Transporta la medicación en las condiciones adecuadas para evitar que pierda su efectividad, evitando siempre que cualquier fármaco esté sometido a temperaturas extremas.
5. Lleva tus informes e historial médico por si se lo tienes que presentar a algún médico que no te conozca.
6. Intenta buscar billetes de avión que no impliquen muchas conexiones ni que estas sean muy prolongadas.
7. Lleva tus informes médicos y medicación en tu equipaje de mano.
8. Habla con la compañía aérea para explicarle que vas a llevar en tu equipaje de mano la medicación.
9. Si viajas en coche, haz paradas para estirarte y así evitar estar mucho tiempo sentado.
10. Busca un alojamiento que reúna las condiciones que necesitas.

“Planea un verano saludable” siendo #ActivoAR

Este es el lema elegido en el mes de julio para la campaña **“Activo frente a la artritis, mes a mes”**, que **ConArtritis, con la colaboración de las biofarmacéuticas Abbvie, Lilly y MSD**, está llevando a cabo a lo largo de 2016. Teniendo en cuenta los tratamientos y características concretas que presentan las personas con artritis, se les quiere informar y animar para que disfruten del verano y de sus vacaciones de la forma más saludable posible.

Para ello, durante este mes **se pide a las personas con artritis, y a toda la sociedad como muestra de apoyo a este colectivo, que enseñen a través de fotos y videos cómo están “Activos frente a la artritis” durante sus viajes y en su destino vacacional** haciendo la señal de “Victoria” para después colgarlas en las redes sociales Twitter, Facebook e Instagram, con el hashtag **#ActivoAR**, como muestra de apoyo. Todas las imágenes se recopilan en [la galería de fotos de ConArtritis](#).

Acerca de ConArtritis

La Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 16 asociaciones de personas con artritis de toda España y dispone de 10 delegaciones. Tiene como misión integrar y representar a dichas asociaciones y delegaciones ante las administraciones y los gestores sanitarios a fin de promover iniciativas públicas y legislativas que redunden en la plena integración social y laboral y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. ConArtritis proporciona a las asociaciones y delegaciones de personas con artritis que engloba, su experiencia y asesoría, así como información de relevancia sobre la enfermedad y los últimos avances médicos y científicos para su tratamiento. De manera continuada, ConArtritis promueve el conocimiento de la artritis y sus consecuencias entre la sociedad en general. www.conartritis.org

Más información y entrevistas:

Comunicación Coordinadora Nacional de Artritis

Marina García

Tel.: 91 535 21 41 / 644 00 7718

prensa@conartritis.org



Búscanos en Facebook
ConArtritis



Síguenos en Twitter
@ConArtritis



Nos vemos en Instagram
conartritis