



# “Consejos para cuidar las articulaciones”

Si usted sufre alguna enfermedad reumática o simplemente necesita cuidar sus articulaciones, no dude en realizar lo que le recomendamos a continuación.

Estos principios se derivan de la aplicación simple y práctica de la mecánica corporal adecuada, la postura y posición de las articulaciones. La protección articular reduce el estrés local y promueve la integridad de las articulaciones.



Instituto Universitario  
del Gran Rosario

Institución Universitaria Autorizada  
provisoriamente por Decreto del P. E. N. N° 549/06



DIARIO  
**LA CAPITAL**  
DE ROSARIO

## DURANTE SUS ACTIVIDADES DIARIAS TENGA EN CUENTA:

Balance entre trabajo y descanso.

Reducir el esfuerzo muscular.

Respetar el dolor.

Simplificar el trabajo.

Evitar permanecer en una posición durante demasiado tiempo.

Utilizar articulaciones más grandes y más fuertes, siempre que sea posible.

## EN LA COCINA:

Planifique sus comidas para evitar tareas de último momento. Si tiene que pelar, cortar y picar en la misma actividad realícelas en diferentes momentos; o cocine con cáscara papas, calabazas y pélelas con la mano. Organice el área de trabajo.

Guarde las cosas que tengan mayor peso a la altura de la cintura (ollas, sartenes, etc.)



Reserve las alacenas para objetos muy livianos y los estantes inferiores de bajo mesada para utensilios de uso poco frecuente. No amontone la vajilla para el lavado, realícelo en forma gradual. No utilice las articulaciones pequeñas para tomas de objetos pesados, reemplace por articulaciones de mayor tamaño.



Utilice adaptaciones específicas si fuera necesario

### EN LA LIMPIEZA DEL HOGAR:

Realice **una sola** actividad de mayor requerimiento físico por día. (Limpieza de baño, encerado, lavado de ropa).

Deslice elementos de limpieza sobre muebles o carritos con ruedas, no traslade baldes con peso.

Flexione las rodillas para agacharse, no flexione la cintura.

No estruje, utilice formas adaptadas.

Tome descansos de algunos minutos entre las actividades.



***Los hábitos y actividades que puedan iniciar y/o perpetuar el dolor son factores agravantes de su condición.***

***Su médico y un terapeuta ocupacional pueden asesorarlo ampliando la información y ajustándola a su caso particular.***

***Servicio Gratuito de Terapia Ocupacional  
Evaluación y Asesoramiento en Actividades  
de la Vida Diaria  
Martes de 9.30 a 12.30 hs.***

***Instituto Universitario del Gran Rosario  
Corrientes 1254. Teléfono: 4110506, interno 218  
[www.iugr.edu.ar](http://www.iugr.edu.ar) / [terapiaocupacional@iugr.edu.ar](mailto:terapiaocupacional@iugr.edu.ar)***

Agradecemos a la Terapeuta Ocupacional Sandra Frigeri, Profesora de la Licenciatura en Terapia Ocupacional del Instituto Universitario del Gran Rosario.

**EN EL VESTIDO:**

Trate de vestirse sentado.

Reemplace botones y cierres por abrojo cuando sea posible.

Utilice calzadores para las medias y zapatos.

Utilice adaptaciones específicas si fuera necesario.



Instituto  
Universitario  
del Gran Rosario



DIARIO  
**LA CAPITAL**  
DE ROSARIO