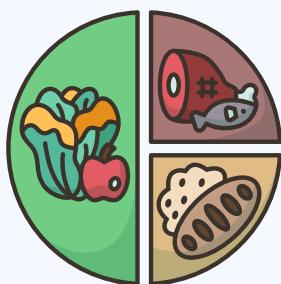


Alimentación saludable

- Consumir alimentos y bebidas llenos de nutrientes.
- Balancear calorías con actividad física.
- Priorizar frutas, verduras, nueces, semillas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, y diversas fuentes de proteínas.
- Limitar cereales refinados, azúcares añadidos, grasas saturadas y sal.

Alimentos ricos en fibras

- **Verduras:** Lechuga, zanahorias, espárragos, brócoli, calabaza.
- **Legumbres:** Lentejas, frijoles, garbanzos.
- **Frutas:** Manzanas, plátanos, peras, kiwis.
- **Granos:** Avena, arroz integral, quinua, cereales de salvado.



Actividad física

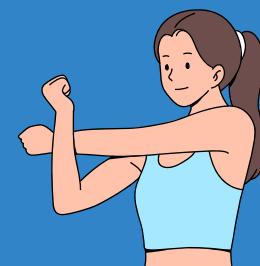
- Los ejercicios a realizar pueden variar en función de las articulaciones que se encuentren afectadas, existen tres clases de ejercicios que usted debe realizar: estiramiento, fortalecimiento y ejercicios cardiovasculares.



Cardiovascular



Fortalecimiento



Estiramiento



ARTRITIS REUMATOIDE



¿Que es la artritis reumatoide?

La Artritis Reumatoide es una enfermedad autoinmune, es decir generada por el mismo cuerpo, que puede producir o no inflamación visible en las articulaciones y otras estructuras del cuerpo



Factores de riesgo

- Antecedentes con antecedentes familiares con Artritis Reumatoide
- Antecedentes de Diabetes, enfermedades del corazón, hipotiroidismo o psoriasis
- Infección, trauma o lesión en alguna articulación
- El tabaquismo
- La obesidad



Complicaciones

- Osteoporosis
- Sequedad en los ojos y la boca.
- Infecciones
- Síndrome del túnel carpiano
- Problemas cardíacos.

