

# ALIMENTATE BIEN!

## QUE ALIMENTOS CONSUMIR?

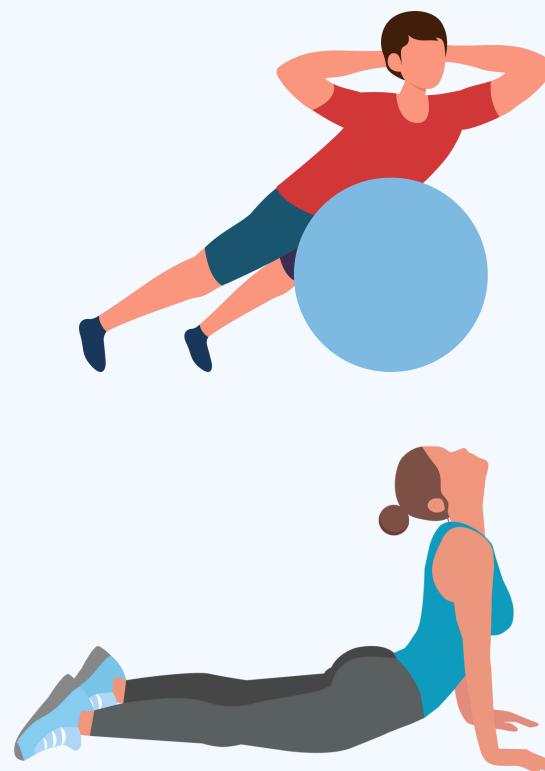
- Consumir alimentos y bebidas llenos de nutrientes.
- Balancear calorías con actividad física. Priorizar frutas, verduras, nueces, semillas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, y diversas fuentes de proteínas.
- Limitar cereales refinados, azúcares añadidos, grasas saturadas y sal.



## TAMBÍEN PUEDES ALIMENTARTE CON:

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

# ESTIRAMIENTO Y 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.

IPS CLINICAL House  
Una Experiencia de Atención

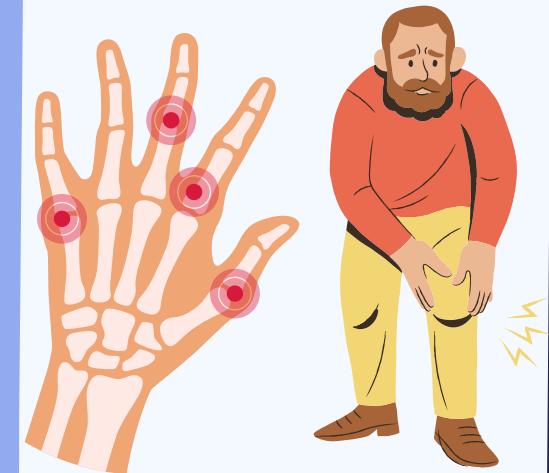
icontec  
ISO 9001  
SC-CER677878

IQNET  
CERTIFIED  
MANAGEMENT  
SYSTEM



Universidad Francisco  
de Paula Santander  
Vigilada Mineducación

# ARTRITIS REUMATOIDE

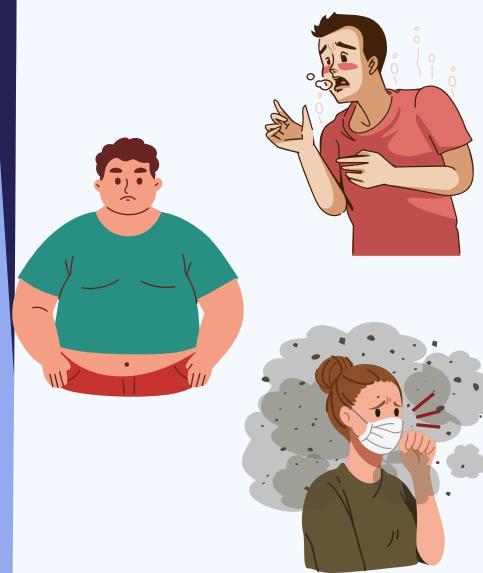


# ¿QUE ES LA ARTRITIS?



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 QUE OCUACIONAN EL RIESGO DE TENER LA ENFERMEDAD



- 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.

