

ALIMENTATE BIEN!

QUE ALIMENTOS CONSUMIR?

1

- 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.

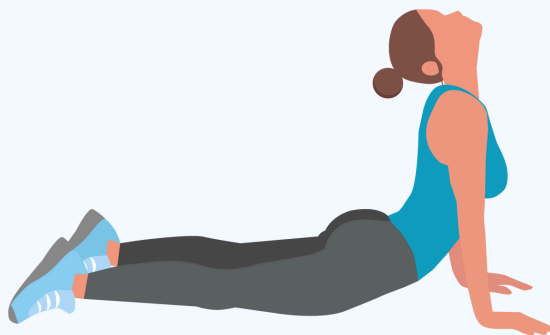


TAMBIÉN PUEDES ALIMENTARTE CON:

2

- **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

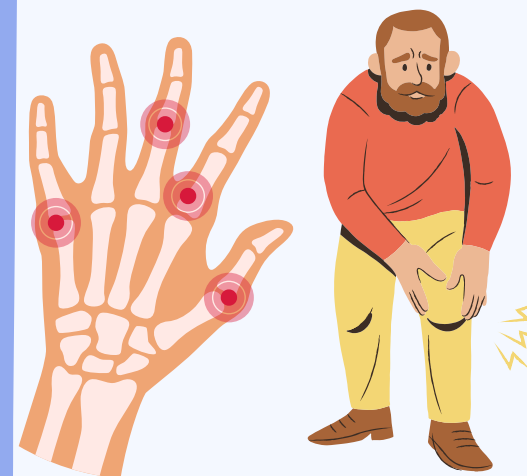


Los ejercicios a realizar pueden variar en función de las articulaciones que se encuentren afectadas, existen tres clases de ejercicios que usted debe realizar: estiramiento, fortalecimiento y ejercicios cardiovasculares.

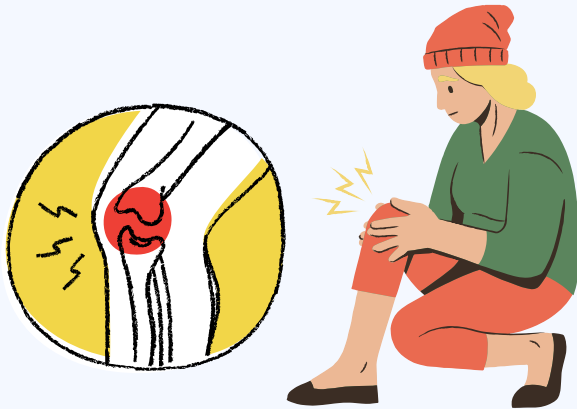


Universidad Francisco
de Paula Santander
Vigilada Mineducación

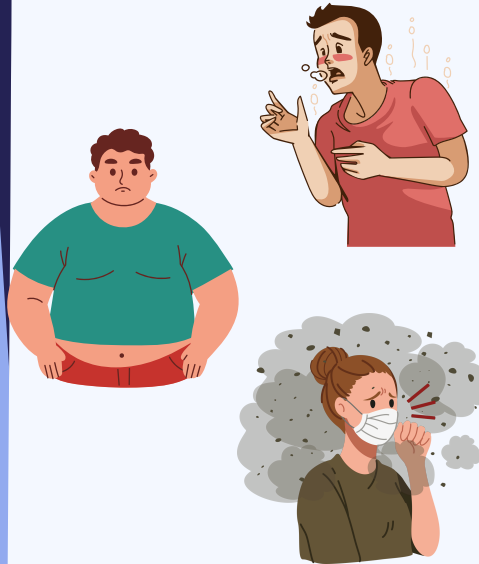
ARTRITIS REUMATOIDE



¿QUE ES LA ARTRITIS?



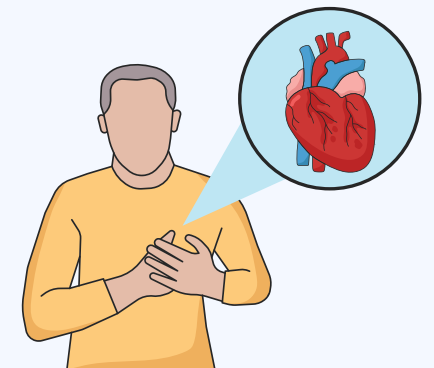
FACTORES QUE OCUCIONAN EL RIESGO DE TENER LA ENFERMEDAD



- 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.



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