



Día Mundial de las ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Muévete, el ejercicio físico alivia el dolor

12 de octubre





Día Mundial de las
ENFERMEDADES REUMÁTICAS

12 de octubre



¿Qué son las enfermedades reumáticas?

Son el conjunto de enfermedades que afectan a los huesos, músculos, ligamentos y articulaciones.



Día Mundial de las
ENFERMEDADES REUMÁTICAS

12 de octubre



¿Sabías que?

- Las enfermedades reumáticas pueden aparecer de forma aguda.
- Muchas de ellas son enfermedades crónicas.
- Se han descrito cerca de 200 enfermedades reumáticas.
- La característica común de todas ellas es el dolor.



Día Mundial de las
ENFERMEDADES REUMÁTICAS

12 de octubre



¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

- Dolor en un área del aparato locomotor.
- Deformidades articulares.
- Dificultad para moverse.



Día Mundial de las
ENFERMEDADES REUMÁTICAS

12 de octubre



¿Cuáles son las enfermedades reumáticas más frecuentes?

- Lumbalgia.
- Artrosis de manos y rodillas.
- Artritis reumatoide.
- Fibromialgia.
- Osteoporosis.



Día Mundial de las
ENFERMEDADES REUMÁTICAS

12 de octubre



¿Cómo puedes mejorar los síntomas?

- Reduce el sobrepeso.
- Lleva una dieta sana y equilibrada.
- Evita el alcohol, el tabaco y el sedentarismo.
- Realiza de forma regular un ejercicio físico adaptado a tus condiciones físicas personales.



Día Mundial de las
ENFERMEDADES REUMÁTICAS

12 de octubre



MUÉVETE,
el ejercicio físico
alivia el dolor