

Comportamientos Recomendados para la Mejora de la Vida y del Ambiente de Trabajo en Pacientes con Espondilitis Anquilosante (EA)

ACTIVIDAD	COMPORTAMIENTOS RECOMENDADOS
General	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantenga una postura adecuada durante el día y la noche.</li> <li>▪ Evite el agotamiento.</li> <li>▪ Evite el sobrepeso y mantenga un peso saludable.</li> <li>▪ No fume.</li> <li>▪ Mantenga una actitud positiva.</li> </ul>
Sentado	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siéntese en sillas con superficies planas y firmes.</li> <li>▪ Evite sentarse por períodos prolongados, especialmente en sofás bajos y blandos que estén inclinados.</li> <li>▪ Mantenga una postura de lectura correcta utilizando mesas con superficies inclinadas.</li> </ul>
Caminando	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Depasos lo suficientemente grandes para evitar limitar la extensión de la cadera.</li> <li>▪ Use zapatos con suelas que absorban los golpes.</li> </ul>
Durmiendo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilice un colchón sólido y plano para mantener una postura adecuada.</li> <li>▪ Duerma boca arriba para evitar que se doblen las articulaciones de la espalda y la cadera.</li> <li>▪ Acuéstese boca arriba antes de dormirse y antes de levantarse por la mañana.</li> <li>▪ Evite las almohadas grandes que levantan los hombros y doblan la columna.</li> <li>▪ No duerma con una almohada debajo de las rodillas.</li> </ul>
Trabajando	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trate de mantener un ambiente de trabajo seco y libre de corrientes de aire.</li> <li>▪ Mantenga una buena postura.</li> <li>▪ Evite agacharse o doblarse durante mucho tiempo.</li> <li>▪ Evite la actividad física que fuerce la espalda o el cuello.</li> <li>▪ A lo largo del día alterne entre sentarse, estar de pie y caminar.</li> <li>▪ Trate de encontrar tiempo durante un descanso para acostarse por unos minutos; alternando la posición boca arriba y boca abajo.</li> </ul>
Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realice actividad física todos los días.</li> <li>▪ Realice ejercicios de fortalecimiento muscular y de movilidad recomendados por el médico.</li> <li>▪ Realice ejercicios de respiración profunda, incluyendo respiración torácica.</li> <li>▪ Los ejercicios de extensión de espalda, piernas y hombros son útiles siempre y cuando no fuercen el cuello.</li> <li>▪ Los ejercicios de amplitud de movimiento pueden ayudar a reducir el dolor y la rigidez durante las crisis.</li> </ul>
Deporte/Ocio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realice deportes acordes a su estado de salud y las limitaciones que padezca.</li> <li>▪ Realice actividades que promuevan la buena postura y la extensión y rotación del tronco.</li> <li>▪ No se aconseja la práctica de deportes que requieren períodos prolongados de flexión de la columna vertebral (por ejemplo, golf, bolos, ciclismo de larga distancia).</li> <li>▪ Evite los deportes con un alto riesgo de lesiones (por ejemplo, fútbol americano, boxeo, esquí).</li> <li>▪ Cantar o tocar un instrumento musical pueden ayudarle a mejorar la capacidad respiratoria/pulmonar.</li> </ul>

Dieta	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Limite el consumo de carnes rojas y pescado a 2 comidas/semana cada una.</li> <li>▪ Considere las intolerancias a nutrientes.</li> <li>▪ Consuma suficiente vitamina D y calcio para prevenir la osteoporosis.</li> </ul>
Sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La EA generalmente no debe interferir en la actividad sexual</li> <li>▪ Ajuste las posiciones, según sea necesario, para reducir la tensión en las caderas.</li> </ul>
Conducir	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En pacientes con movilidad limitada del cuello, aumente la visibilidad mediante espejos retrovisores.</li> <li>▪ Utilice siempre cinturones de seguridad y reposacabezas.</li> <li>▪ Un cojín en la espalda podría ayudarle.</li> <li>▪ Tome descansos cada 1-2 horas para estirarse y caminar.</li> <li>▪ Lleve información sobre su diagnóstico y necesidades especiales para casos de emergencia.</li> </ul>
Prevención de caídas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilice zapatos antideslizantes.</li> <li>▪ En superficies heladas utilice zapatos con clavos.</li> <li>▪ Agarrase en las barandas cuando baje escaleras.</li> <li>▪ Considere la posibilidad de ducha en lugar de bañera.</li> <li>▪ Use una alfombrilla de baño y/o barras de agarre para evitar resbalarse.</li> <li>▪ Evite superficies resbaladizas y alfombras sueltas que deslicen.</li> <li>▪ Utilice iluminación de suelo o tenue durante la noche.</li> </ul>

Fuente: Feldtkeller E, Lind-Albrecht G, Rudwaleit M. Core set of recommendations for patients with ankylosing spondylitis concerning behaviour and environmental adaptations. Rheumatol Int. 2013;33:2343–2349 (Traducido y adaptado al castellano por Marco Garrido Cumbreña)