

FECHA: 28 de marzo del 2023.

CHARLA “Terapias añadidas que te pueden ayudar”.
Impartida por el Doctor Carlos Montilla, Reumatólogo en Salamanca.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Factores que influyen en las enfermedades inflamatorias.
- Terapias añadidas que te pueden ayudar.

PUNTOS TRATADOS

- El Doctor Carlos Montilla hace referencia a algunos factores que pueden influir en la enfermedad inflamatoria, entre ellos se encuentran:
 - La Obesidad: tener un peso por encima del adecuado genera una mayor carga en las articulaciones, aumentando su desgaste y dolor, dificultando su movilidad y, por consiguiente, aumentando la inflamación.
 - La Ansiedad y Depresión: ambas patologías actúan sobre los receptores del dolor.
 - El sedentarismo: la debilidad muscular promueve el daño en la articulación, disminuyendo su fuerza en el soporte del peso del cuerpo.
- El Doctor ha expuesto varias terapias añadidas que pueden ayudar a mejorar la patología de la artritis y la salud en general:
 - Ejercicio: la actividad física regular puede ayudar a mejorar la fuerza y la flexibilidad si se hacen ejercicios de bajo impacto como lo serían los estiramientos y los movimientos aeróbicos. La fuerza puede ayudar a brindar más apoyo a las articulaciones y la flexibilidad puede ayudar al funcionamiento de las articulaciones.
 - Hábitos alimenticios: en el caso de la artritis es importante conocer aquellos alimentos que favorecen o desfavorecen a la enfermedad para incluirlos o no en la dieta diaria. Por ejemplo: el omega tres, los frutos secos, los alimentos ricos en vitamina C, etc., son alimentos que aportan grandes beneficios por sus propiedades desinflamatorias

y antioxidantes, al contrario de, los azúcares, los alimentos ricos en grasas o procesados, que aumentan la inflamación.

- Meditación: las afecciones físicas no son las únicas que pueden incidir en la salud, también es importante sostener estados emocionales positivos con los demás y con uno mismo para aportar equilibrio y bienestar al cuerpo. Hay que cambiar la relación con las emociones desagradables, gestionarlas y tener más autocompasión. Evitar el estrés ayuda a disminuir el impacto en los receptores del dolor y, por ende, en la inflamación.
- Para dar cierre a la charla el Doctor nos ha recordado que “las enfermedades crónicas también llegan a depender de nosotros mismos” y toda acción, por pequeña que sea, ayudará en el bienestar del cuerpo y de la mente.

PARA FINALIZAR

Compartimos con todos los socios y socias de ASAPAR las experiencias vividas con las actividades para incentivar un mayor interés y participación de todos. Cada día trae su aprendizaje y que más que lo podamos hacer todos juntos como Asociación.

Esperamos poder compartir más con todos vosotros,

Sin más, un saludo, Equipo de ASAPAR.