

Actualmente no existen datos que evidencien que los y las pacientes con enfermedades reumáticas se encuentren en el grupo de mayor riesgo vulnerable de padecer la enfermedad causada por el coronavirus (SARS-COV-2) (Ministerio de Sanidad - Gobierno de España., 2020).

No obstante, es importante ser conscientes de la gran capacidad de transmisión que tiene este virus y por eso es importante que todas las personas con artritis reciban o no tratamientos biológicos o inmunosupresores, deben continuar las recomendaciones de prevención y protección realizadas por las autoridades sanitarias (Sociedad Española de Reumatología, 2020).

“Quedarse en casa” es una de las medidas, que junto a las higiénico sanitarias, son eficaces puesto que el evitar el contacto con otras personas permite evitar la propagación y contagio del coronavirus. Atendiendo a que la permanencia en casa puede ser dura a continuación os relatamos una serie de consejos para hacer esta estancia más llevadera.

1. El primer consejo es, no abandonar bajo ningún concepto el tratamiento actual, ante cualquier duda consulta con el personal sanitario de referencia. (Sociedad Valenciana de Reumatología, 2020).
2. No te preocupes por las recetas, se actualizan automáticamente desde el 18 de marzo. (Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública - Generalitat Valenciana, 2020).
3. Vigila el peso y mantén una dieta equilibrada con las 5 comidas diarias, evita excesos y picoteos entre horas. Aumenta la ingesta de fibra, el aporte de frutas y alimentos ricos en Omega 3 (Arthritis Foundation, 2020).
4. No te mantengas más de 2 horas en el sofá o el sillón, actívate y levántate a dar una vuelta por la casa.
5. Aprovecha para realizar ejercicio físico y mantenerte en forma. Te aconsejamos que lo realices por la mañana para activarte y afrontar el día con energía. (Coordinadora Nacional de Artritis, 2014) (Sociedad Valenciana de Reumatología, 2020).
6. Establece una rutina diaria de actividades cotidianas, aprovecha y curioso sea por internet tutoriales que pueden despertar tu creatividad. Importante diferenciar las actividades de entre semana y el fin de semana, de esta manera se mantiene la rutina establecida hasta ahora. (Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública - Generalitat Valenciana, 2020).
7. No te olvides de dormir las horas que necesites intentando respetar siempre el mismo horario, descansar es muy importante para el bienestar físico y mental.
8. Es normal tener preocupación por la situación actual y en ocasiones sentir ansiedad o miedo, identifica tus emociones, pueden ir variando a lo largo de los días y semanas, es importante mantener un bienestar emocional. Si crees que necesitas ayuda ponte en contacto con tu centro de salud. (Ministerio de Sanidad - Gobierno de España, 2020).
9. Desconecta de la sobreexposición a la información sobre el coronavirus, aprovecha para mantener el contacto social con amistades y familiares a través del teléfono, videollamadas o simplemente asomándote al balcón o ventana con el vecindario.
10. Lo más importante, si tienes que salir de casa mantén las distancias de seguridad, lávate las manos y sobre todo, ante cualquier síntoma ponte en contacto con tu centro de salud.

## Referencias

- Arthritis Foundation. (Abril de 2020). *Guía de nutrición para las personas con AR*. Obtenido de <http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/dieta-nutricion/guia-nutricion-ar/>
- Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública - Generalitat Valenciana. (18 de Marzo de 2020). *Información para personas con tratamientos crónicos*. Obtenido de [http://coronavirus.san.gva.es/documents/469630/471461/SAN-CRONICOS-cartel\\_vertical-cas.pdf/2dc7804b-22ed-b933-8a69-ff65da1a40b5?t=1585729399447](http://coronavirus.san.gva.es/documents/469630/471461/SAN-CRONICOS-cartel_vertical-cas.pdf/2dc7804b-22ed-b933-8a69-ff65da1a40b5?t=1585729399447)
- Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública - Generalitat Valenciana. (13 de Abril de 2020). *Recomendaciones saludables y positivas durante el confinamiento*. Obtenido de [http://coronavirus.san.gva.es/documents/469630/479706/Recomendaciones\\_confinamiento\\_cas.pdf/f4f00d2c-4b21-a23c-1597-618ec0154bb1?t=1586281108461](http://coronavirus.san.gva.es/documents/469630/479706/Recomendaciones_confinamiento_cas.pdf/f4f00d2c-4b21-a23c-1597-618ec0154bb1?t=1586281108461)
- Coordinadora Nacional de Artritis. (Junio de 2014). *Manual de Ayuda al Ejercicio para personas con Artritis Reumatoide*. Obtenido de [http://www.conartritis.org/wp-content/uploads/2014/06/Manual\\_ayuda\\_ejercicios\\_AR.pdf](http://www.conartritis.org/wp-content/uploads/2014/06/Manual_ayuda_ejercicios_AR.pdf)
- Coordinadora Nacional de Artritis. (24 de Marzo de 2020). *Información sobre el COVID-19 para personas con artritis*. Obtenido de <http://www.conartritis.org/actualidad/covid19/>
- Fundación Española Reumatología. (29 de Febrero de 2020). *Coronavirus y pacientes con enfermedades reumáticas*. Obtenido de <https://inforeuma.com/coronavirus-y-pacientes-con-enfermedades-reumaticas/>
- Ministerio de Sanidad - Gobierno de España. (14 de Abril de 2020). *Bienestar Emocional*. Obtenido de <http://www.bemocion.mscbs.gob.es/emocionEstres/emociones/home.htm>
- Ministerio de Sanidad - Gobierno de España. (4 de Abril de 2020). *Guía de actuación para personas con condiciones de salud crónicas y personas mayores en situación de confinamiento*. Obtenido de <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/CRONICOS20200403.pdf>
- Ministerio de Sanidad - Gobierno de España. (2 de Abril de 2020). *Preguntas y respuestas sobre el nuevo coronavirus (COVID-19)*. Obtenido de [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200402\\_Preguntas\\_respuestas\\_2019-nCoV.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200402_Preguntas_respuestas_2019-nCoV.pdf)
- Sociedad Española de Reumatología. (31 de Marzo de 2020). *El coronavirus COVID-19 y los pacientes con enfermedades reumáticas*. Obtenido de <https://www.ser.es/el-coronavirus-covid-19-y-los-pacientes-con-enfermedades-reumaticas/>
- Sociedad Valenciana de Reumatología. (13 de Abril de 2020). *Asociaciones de Pacientes Comunidad Valenciana Artritis*. Obtenido de <https://svreumatologia.com/asociaciones-pacientes/>
- Sociedad Valenciana de Reumatología. (Abril de 2020). *Listado ejercicios de rehabilitación*. Obtenido de <https://svreumatologia.com/category/pacientes/ejercicios-de-rehabilitacion/>

Sociedad Valenciana de Reumatología. (Marzo de 2020). *Recomendaciones para los pacientes con enfermedades reumáticas en relación al coronavirus COVID-19*. Obtenido de <https://svreumatologia.com/wp-content/uploads/2020/03/svr-recomendaciones-pacientes-enfermedades-reumaticas-relacion-coronavirus-covid-19.pdf>

Somos Pacientes. (13 de Abril de 2020). *Mapa de asociaciones de Artritis Reumatoide*. Obtenido de <https://www.somospacientes.com/mapa-de-asociaciones/asociaciones-de-artritis-reumatoide/page/2/>