

Muévase

por un verano sin úlceras digitales

¡El movimiento ayuda a activar la circulación y a mantener la Esclerodermia a raya!

Estos ejercicios le ayudarán a mejorar el movimiento de las articulaciones y la función de la mano



Toque el pulgar con cada dedo rápidamente



Levante los dedos de uno en uno rápidamente



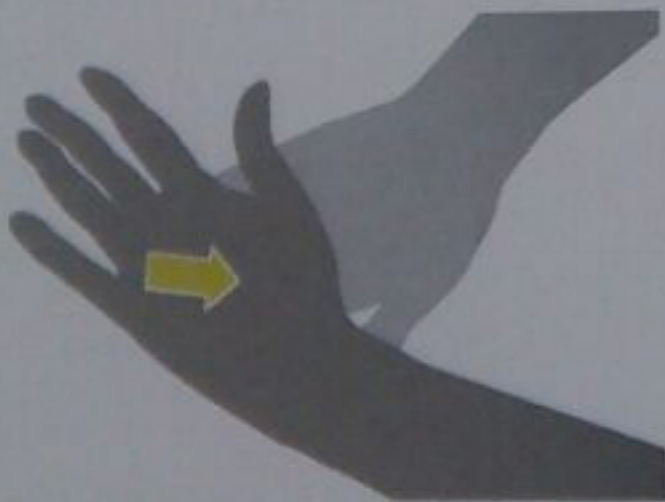
Camine con los dedos de la mano



Cierre la mano en forma de puño y realice una leve presión con la otra mano



Estire bien la mano y presione cada dedo de forma suave.



Estire bien la mano y presiónela levemente con la palma de la otra mano



Flexione el dedo pulgar hacia dentro de la mano tal y como muestra el dibujo



Juntando los dos pulgares y los dedos índices, presione el uno con el otro

ESTE VERANO ¡Muévase!, baile, salga, haga ejercicio, mueva las manos. ¡Ah, y lo más importante, no olvide divertirse y disfrutar de las vacaciones!

Decálogo de consejos para disfrutar de un verano sin Úlceras Digitales

1

Cuide su alimentación y evite el té, café y bebidas energéticas

2

Protégase del frío y evite cambios bruscos de temperatura

3

Evite el contacto directo con detergentes y productos irritantes

4

Cuide sus heridas

5

Hidrate bien su piel y protégase del sol

6

Visite al especialista para sus revisiones periódicas y no abandone el tratamiento prescrito

7

Practique ejercicio e incluya ejercicios de respiración

8

Descanse lo suficiente, gestione su fatiga y no sobrepase sus límites

9

Minimize el estrés mediante técnicas de relajación

10

Intente mantener una actitud positiva y rodearse de personas que le hagan reír

EN LA COLABORACIÓN DE

CONSEJOS GENERALES PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE ÚLCERAS DIGITALES EN VERANO

- No fumar (evitar contacto con la nicotina)
- Evitar el estrés, el frío en las extremidades, los cambios bruscos de temperatura y la excesiva exposición solar (usar un filtro solar adecuado para su piel)
- No utilizar fármacos de acción vasoconstrictora (descongestionantes nasales)
- Limitar el consumo de alimentos vasoconstrictores (café, ginseng, bebidas energéticas, etc)
- Lavar las manos en agua a una temperatura siempre superior a la del medio ambiente en el que se encuentra
- No usar jabones irritantes
- Secar inmediatamente las manos
- Tener especial cuidado de las heridas
- Mantener la piel bien hidratada
- No deje de tomar la medicación que le haya prescrito su médico

10 CLAVES PARA MANTENER LOS PIES SANOS Y PROTEGIDOS

{ 2 }

Lave diariamente sus pies con agua templada y jabón suave y neutro. El baño no debe durar más de 10 minutos. Séquese bien, especialmente entre los dedos.

{ 3 }

No utilice parches con agentes irritantes ni use callicidas, evite el uso de cuchillas. Si se utiliza esparadrapo, debe ser hipoalérgico.

{ 4 }

Evite que los pies estén demasiado húmedos o demasiado secos. Mantenga la piel suave e hidratada (puede utilizar una crema hidratante con urea al 10%).

{ 5 }

Vigile el estado de las uñas y córtelas de forma recta, nunca las redondee o se corte los picos y lime (con lima de cartón) la zona libre de las mismas.

{ 6 }

Protéjase del frío: póngase calcetines por la noche si se le enfrían los pies. No se ponga mantas eléctricas, bolsas de agua caliente ni hielo. No camine descalzo en lugares públicos como piscinas o gimnasios.

{ 7 }

Procure que el calzado se adapte a la anchura de su pie. Si utiliza tacones, que estos sean anchos y no superen los 4 cm. Un buen consejo es comprar el calzado al final del día cuando los pies están más sobrecargados.

{ 8 }

Evite que los calcetines lleven elásticos fuertes que le opriman y costuras que le puedan rozar, use calcetines de algodón o hilo, no utilice tejidos sintéticos.

{ 9 }

Camine diariamente (siempre calzado), eleve piernas y tobillos arriba y abajo 5 minutos 2 ó 3 veces al día, no fume. Practique deporte si no hay contraindicación.

{ 10 }

Consulte a su podólogo y/o a su médico si aprecia cualquier lesión o dolor en sus pies.

CON LA COLABORACIÓN DE:



para más información consulte la web:
www.esclerodermia.org

