

# 6 TRUCOS PARA ACOSTUMBRARTE A TU TRATAMIENTO

PEQUEÑOS CONSEJOS PARA FACILITAR TU EXPERIENCIA

## Escoge un buen momento para el tratamiento:

Un día de la semana cómodo, una hora del día que normalmente sepas que vas a tener tranquila, etc.



## Confía en una app:

¿Tienes mala memoria? Puedes probar con apps móviles, algunas pre-instaladas, que te permiten establecer alarmas. Y si no te llevas muy bien con la tecnología, siempre puedes optar por la clásica agenda o un práctico calendario imantado en tu nevera.



## ¡El vaso siempre medio lleno!

Es importante que mantengas una actitud positiva y te enfoques en buscar nuevas perspectivas que aporten bienestar en tu día a día. Mantén la mente abierta y busca disfrutar de las pequeñas cosas. Cada vez te costará menos esfuerzo, ¡y notarás el cambio!



## Establece rutinas:

Por ejemplo, tomarte un café con un amigo antes o después de la aplicación, o darte un capricho goloso en la "delicatesen" de abajo.



## Fíjate objetivos:

A largo y a corto plazo. Por ejemplo, si decides empezar a hacer ejercicio, ponte metas en número de pasos o tiempo. También puede ser pintar un cuadro. Establecer retos y ver cómo los vas venciendo te llevará a exigirte un poco más cada día y a mejorar poco a poco.



## Mira a tu alrededor;

Busca apoyo en la gente de tu entorno: muchas veces aquellos que nos rodean son el mejor remedio para establecer un tratamiento dentro de nuestras rutinas. Amigos, familia, vecinos, ... ¡Déjate querer!



## ¡Y un último consejo de regalo! >> No te quedes con dudas:

A veces por vergüenza nos quedamos con dudas sobre el procedimiento de aplicación y eso hace que nos sintamos más inseguros cuando toca tratarnos. Lo mejor que puedes hacer es preguntar a los profesionales que te ayudan y asegurarte de que lo tienes todo claro, incluso cuando te parezca algo trivial. Una buena comunicación con tu médico, enfermero, y fisioterapeuta es clave para que confíes en el tratamiento y aumentes tu motivación.



Información recogida de:

- Arthritis Foundation, <https://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/self-care.php> (last access june2019)  
- "Aprendiendo a convivir con la Artritis Reumatoide" Guía información para el paciente, disponible en [www.ser.es](http://www.ser.es) (last access june2019)