

Según una encuesta realizada por ConArtritis,

El 80% de las personas de artritis reumatoide sobrellevan mejor los síntomas realizando ejercicio físico

- Expertos en reumatología coinciden en que un estilo de vida activo, además del diagnóstico y tratamiento precoz, son fundamentales para un buen pronóstico de la enfermedad.
- Se ha demostrado que la práctica de ejercicio mejora su calidad de vida, aumenta su flexibilidad, fortalece la musculatura y mejora su estado psicológico.
- Con el objetivo de concienciar sobre la importancia del deporte y cómo realizarlo, ConArtritis, con la colaboración de la compañía biofarmacéutica AbbVie y la Fundación ONCE, organiza un encuentro en el que dos atletas semi-profesionales con artritis reumatoide contarán su experiencia realizando ejercicio físico de alto nivel.

Madrid, 6 de mayo del 2016.- Según las conclusiones de una encuesta realizada entre casi 100 personas con artritis reumatoide (AR), elaborada por la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis), **el 80% de ellos que realizan ejercicio físico afirman que su práctica les ayuda a sobrellevar los síntomas, siendo la mejora psicológica y la liberación de estrés los beneficios más destacados por los encuestados.** De hecho, el 21% de los encuestados reconoce que empezó a practicar ejercicio después de ser diagnosticado. Los expertos afirman que la artritis reumatoide es una patología que puede afectar gravemente a la calidad de vida de quienes la padecen, ya que entre sus principales síntomas se encuentra el dolor. Sin embargo, cuando la enfermedad se detecta a tiempo y el paciente inicia de forma temprana el tratamiento más adecuado, el pronóstico mejora. Por otro lado, afirman, está demostrado que la práctica de ejercicio de leve a moderado en estos pacientes mejora su calidad de vida, no sólo a nivel psicológico, sino que también aumenta su flexibilidad y fortalece la musculatura.

Entre las actividades preferidas por los pacientes destaca caminar a paso rápido (60%) y la natación recreativa (32%). Con el fin de concienciar sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo, ConArtritis, con la colaboración de la compañía biofarmacéutica AbbVie y la Fundación ONCE, ha organizado un encuentro para personas con AR que tendrá lugar el próximo 6 mayo y reunirá a pacientes, familiares, profesionales sanitarios e interesados en el tema.

Dos retos, dos historias de superación

El encuentro se centrará en las historias de superación de Silvia y José Antonio, ambos pacientes de artritis reumatoide que encontraron en el deporte una oportunidad de superarse a sí mismos. *“Hace 10 años recibí el diagnóstico que cambió mi vida, una artritis reumatoide severa; se me vino el mundo encima. Tras una dolorosa operación a causa de mi artritis, me dieron una discapacidad del 33%. Hoy me estoy preparando para correr mi 39ª carrera, un reto a favor de todos los pacientes, que como yo, conviven con el dolor y tienen que superarse día a día. Me he comprometido a realizar la prueba de 100 kilómetros Compresport Trail Cami de Cavalls de Menorca (Costa Norte). No voy para realizar una marca, mi objetivo es cruzar la meta en el tiempo que marca la organización de la prueba. Sólo competimos dos: la artritis y yo.”* Con estas palabras **Silvia Senyè, impulsora del reto solidario “[Mi granito de arena](#)”** muestra su apoyo a todas las personas que padecen artritis como ella, a través de ConArtritis.

*“Me dolían los pies al andar, me dolían las articulaciones del hombro, las muñecas... prácticamente todo. Comencé a sentirme limitado e “impedido” por estos síntomas que no me permitían realizar mi trabajo y vivir mi vida. Sé que nunca llegaré a vencer la enfermedad, pero sí que le voy ganando batallas. Para mí, cada día es una batalla. Gracias a las terapias actuales, a la implicación de los profesionales que me han atendido y a un trabajo constante, he pasado de no poder abrocharme las zapatillas a completar una maratón alpina y un trail de 60 km por la sierra de Madrid; así como el Ultra de Gredos de 85 km con un desnivel acumulado de 11.600 metros. El de 2016 va a ser mi sexta maratón de Madrid, por lo tanto el mensaje que me gustaría trasladar a las personas que como yo no pueden continuar con su vida a causa del dolor es: sí se puede”. Así lo describe **José Antonio Sierra Querencia, deportista de fondo y persona con artritis reumatoide.***

En el encuentro también se contará con la exposición del Dr. Pedro Zarco, Jefe de la Unidad de Reumatología del Hospital Universitario Fundación Alcorcón (Madrid) y Francisco García-Muro, fisioterapeuta y profesor de la Universidad San Pablo-CEU, quienes explicarán por qué es importante llevar una vida activa, qué beneficio tiene en la AR, y cómo se debe practicar. El acto será moderado por **Antonio I. Torralba, presidente de ConArtritis**, *“Que la persona esté concienciada es fundamental para convivir con cualquier enfermedad crónica. En el caso de la artritis reumatoide llevar un estilo de vida activo y la realización de ejercicio físico de forma regular son un claro reflejo de esa concienciación. Desde ConArtritis seguimos trabajando en nuestro compromiso de facilitar el acceso a información útil y beneficiosa para el paciente”* afirma el presidente de la asociación.

Artritis reumatoide, antes y ahora: importancia de la actitud ante la enfermedad

El pronóstico de la persona con AR ha cambiado radicalmente en los últimos años. Los expertos mantienen que gracias a una mayor concienciación por la importancia de un diagnóstico precoz, un control del paciente cada vez más estrecho y la aparición de las terapias biológicas, han hecho posible la remisión del paciente con enfermedades reumáticas inflamatorias en un gran número de casos. Según señalan los expertos cuando los pacientes reciben un diagnóstico a tiempo y son evaluados con mayor frecuencia, el tratamiento se modifica o se ajusta de una forma más ágil con el fin de conseguir el objetivo terapéutico más ambicioso en el menor tiempo posible.

Acerca de ConArtritis

La Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 16 asociaciones de personas con artritis de toda España y dispone de ocho delegaciones. Tiene como misión integrar y representar a dichas asociaciones y delegaciones ante las administraciones y los gestores sanitarios a fin de promover iniciativas públicas y legislativas que redunden en la plena integración social y laboral y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. ConArtritis proporciona a las asociaciones y delegaciones de personas con artritis que engloba, su experiencia y asesoría, así como información de relevancia sobre la enfermedad y los últimos avances médicos y científicos para su tratamiento. De manera continuada, ConArtritis promueve el conocimiento de la artritis y sus consecuencias entre la sociedad en general. www.conartritis.org

Para más información y entrevistas

Ketchum

Raúl Torres/ Sara Portillo/ Pilar Piqueras

Reuma.equipo@ketchum.es

91 788 32 00

Comunicación Coordinadora

Nacional de Artritis

Marina García

Tel.: 91 535 21 41 / 644 00 7718

prensa@conartritis.org