

¿Podrá ser la **ARTRITIS** lo que me causa **DOLOR**?



**INFORMACIÓN PARA
LAS PERSONAS
CON DOLOR EN
LAS COYUNTURAS**

Could **ARTHRITIS** be what is
causing **my PAIN**?

**INFORMATION FOR
PEOPLE WITH
JOINT PAIN**

Presentado por:



**National AgrAbility Project/Breaking New Ground Resource Center
Purdue University**

California AgrAbility Program, University of California – Davis

**Indiana AgrAbility Project/Breaking New Ground Outreach Program
Purdue University**



**Arthritis Foundation, Heartland Region, Indiana Chapter
Arthritis Foundation, Pacific Region, California Chapters**



**Transition Resources
Corporation**



**Western Center for
Agricultural Safety
and Health, UC Davis**

Producido por:

Fotonovelas



del Valle

**Para saber más sobre las producciones
de Fotonovelas llama al:**

(559) 229-3437

O contáctenos en: fotonovelas@sbcglobal.net



ROSA...
¿CUÁNTOS TOMATES
MÁS CREES QUE
NECESITAMOS?

TAL VEZ
YA SON SUFICIENTES,
SARA. OJALÁ. ¡YA ME DUELEN
LAS MANOS!



¿QUÉ
TIENES EN LAS
MANOS?

PUES, ME DUELEN EN
LAS MAÑANAS CUANDO ME
LEVANTO Y TAMBIÉN ME DUELEN
CUANDO HAGO LO MISMO UNA Y
OTRA VEZ.



EL OTRO DÍA
ESCUCHE SOBRE LA
ARTRITIS EN UNA FERIA DE
SALUD. PUEDE QUE
ESO SEA.

CREO QUE MI
MADRE TENÍA ARTRITIS.
¿QUÉ ES ESO EXACTAMENTE,
MARCELA?

ES CUANDO EL CARTÍLAGO, QUE FUNCIONA COMO UNA ALMOHADA ENTRE LOS HUESOS SE DESGASTA. ENTONCES LOS HUESOS SE DESGASTAN. ENTONCES LOS HUESOS, SE EMPIEZAN A ROZAR UNO CON OTRO CAUSANDO DOLOR E HINCHAZÓN.

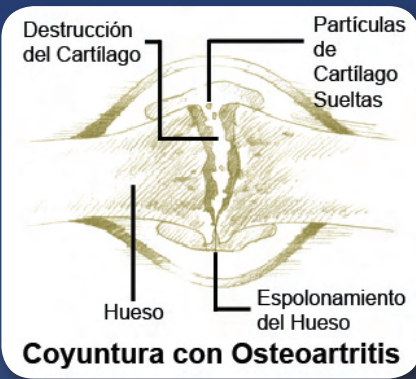
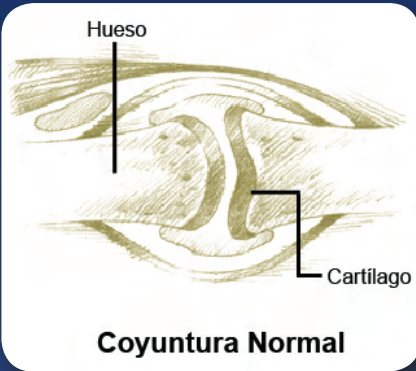



LAS MANOS DE MI MADRE SE DEFORMARON. ¡OJALÁ QUE ESO NO, ME PASE A MÍ!



NO NECESARIAMENTE. HAY MUCHOS TIPOS DE ARTRITIS, PERO HAY DOS PRINCIPALES. UNO DE ELLOS ES LA OSTEOARTRITIS, QUE PUEDE VENIR CON LA EDAD.

ESTE FOLLETO MUESTRA QUE ES UN "DOLOR Y/O INFLAMACIÓN DE LAS COYUNTURAS". PUEDE CAUSAR HINCHAZÓN, ENROJECIMIENTO, DOLOR Y HASTA LA PÉRDIDA DE MOVIMIENTO.






ENTONCES, COMO YA SOY MAYOR, ¿ESTO ES LO QUE CAUSA MI DOLOR?


TAL VEZ, PERO NO EN TODOS LOS CASOS ES POR LA EDAD. LA OSTEoarTRITIS PUEDE SER CAUSADA POR LESIONES, POR HACER LOS MISMOS MOVIMIENTOS UNA Y OTRA VEZ U OTRAS COSAS.



EL OTRO TIPO ES LA ARTRITIS REUMATOIDE, QUE AFECTA TODO EL CUERPO Y PUEDE CAUSAR DEFORMIDAD EN LAS COYUNTURAS Y ADEMÁS HACE QUE EL CUERPO SE SIENTA CANSADO O ENFERMO.




3




¡ESO SUENA
COMO LO QUE PASÓ CON
MAMÁ! PAPÁ NUNCA TUVO
UN PROBLEMA.


ESTE FOLLETO
TAMBIÉN SEÑALA
QUE LAS MUJERES
ESTAMOS MÁS
PROPENSAS A TENER
ARTRITIS
REUMATOIDE.



ME DUELE LA ESPALDA
CUANDO ME AGACHO TODO EL
DÍA EN LOS CAMPOS COSECHANDO
VEGETALES, SORTEANDO Y
EMPACANDO EN LAS MESAS.




SARA, ESTE FOLLETO
TIENE IDEAS PARA AYUDARTE.
POR EJEMPLO, SI TE ESTÁS AGACHAN-
DO TODO EL DÍA, USA LAS RODILLAS
PARA AGACHARTE, NO LA ESPALDA,
ESPECIALMENTE AL
LEVANTAR ALGO.



ESTIRARSE Y CAMBIAR DE POSICIÓN PUEDE REDUCIR EL DOLOR. DEBES USAR HERRAMIENTAS CON MANGOS LARGOS PARA QUE NO ESTÉS AGACHÁNDOTE.

¡ASÍ CUIDARÁS TAMBIÉN TUS MANOS!

¡ESAS SON BUENAS IDEAS! BUENO, HE NOTADO QUE CUANDO PONGO LAS MANOS EN AGUA TIBIA ME SIENTO UN POCO MEJOR.



EN LA FERIA DE SALUD, UN REPRESENTANTE DE AGRABILITY HABLÓ DE MANERAS DE HACER EL TRABAJO Y EVITAR EL DOLOR DE AGACHARSE Y LEVANTAR.



SÍ, CREO QUE LOS TRATAMIENTOS CON AGUA TIBIA TAMBIÉN AYUDAN A REDUCIR EL DOLOR Y LA HINCHAZÓN.



SARA, ¿HAS PROBADO PONERTE UNA ALMOHADILLA CALIENTE O UNA BOLSA DE HIELO EN LA ESPALDA?



SI CREES QUE TIENES ALGÚN TIPO DE ARTRITIS, ES MEJOR CONSULTAR A UN DOCTOR. TAMBIÉN PREGUNTAR SOBRE MEDICINAS ANTIINFLAMATORIAS. ESTAS PUEDEN AYUDAR MUCHO CON EL DOLOR.





AHH, MIJITA,
NO TE PUEDO CARGAR
AHORITA. MIS RODILLAS
YA NO SON TAN FUERTES
COMO ANTES.



¿QUÉ?
¿LAS RODILLAS
OTRA VEZ?

IMI ESPALDA
TAMBIÉN! ME ESTOY
HACIENDO VIEJO Y EL
TRABAJO EN LA LECHERÍA POR
20 AÑOS YA HA COBRADO SU
CUOTA.



SI ESTÁ
TENIENDO DOLORS EN
LAS COYUNTURAS, PUEDE
QUE SEA ARTRITIS. JUSTO
ESTÁBAMOS HABLANDO DE
ESO EN LA COCINA.



TAL VEZ ES
HORA DE QUE VEA A
UN DOCTOR. NO QUIERE
SEGUIR VIVIENDO CON
ESE DOLOR, ¿VERDAD?





LA VERDAD NO QUIERO IR.

APRENDÍ QUE MUCHAS PERSONAS NO HACEN CASO AL DOLOR PORQUE CREEN QUE ES NORMAL POR LA EDAD.



PERO LO QUE NO SABEN ES QUE SE PUEDE PREVENIR PARA QUE NO EMPEORE SI UNO RECIBE TRATAMIENTO.




ROSA VA A LLAMAR A LA CLÍNICA MAÑANA, TAMBIÉN PUEDE HACERLE UNA CITA.




PUES, DE ACUERDO. EL DOLOR CADA VEZ SE VUELVE PEOR Y ME ATRASA EN EL TRABAJO. ALGUNOS DÍAS NI SIQUERA QUIERO LEVANTARME DE LA CAMA.

DÍAS DESPUÉS EN LA CLÍNICA...




BUENOS DÍAS SR. SÁNCHEZ. ¿HACE CUÁNTO TIEMPO QUE TIENE DOLOR EN LAS RODILLAS Y ESPALDA?

PUES, YA HACE ALGUNOS AÑOS, PERO ÚLTIMAMENTE HA EMPEORADO. CREO QUE ME ESTOY HACIENDO VIEJO.

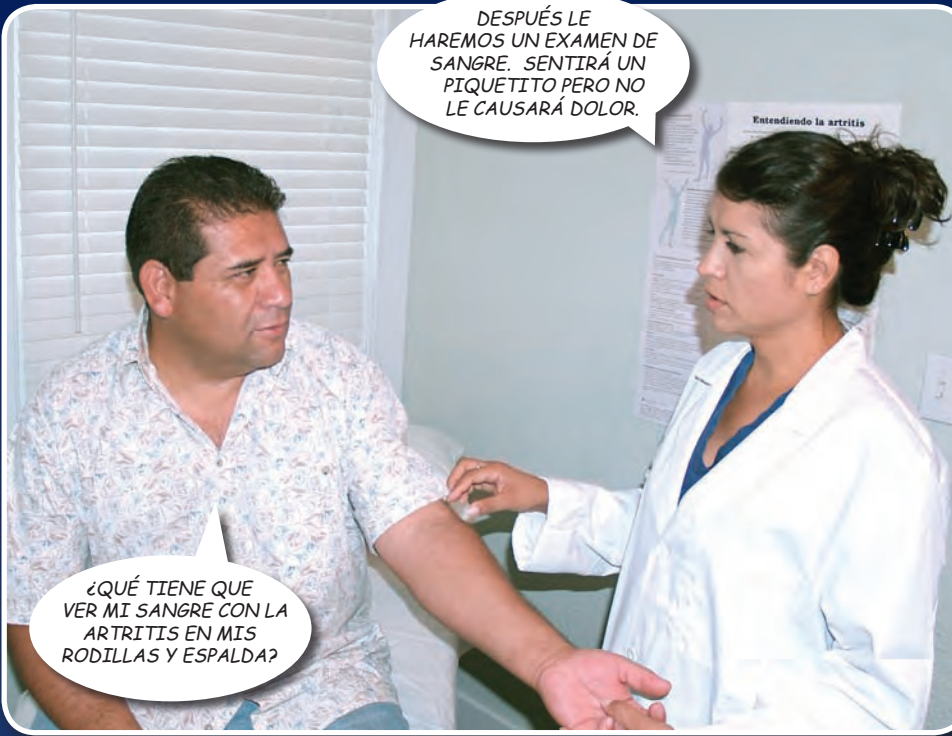


PERO MI FAMILIA DICE QUE PUEDE SER ARTRITIS.

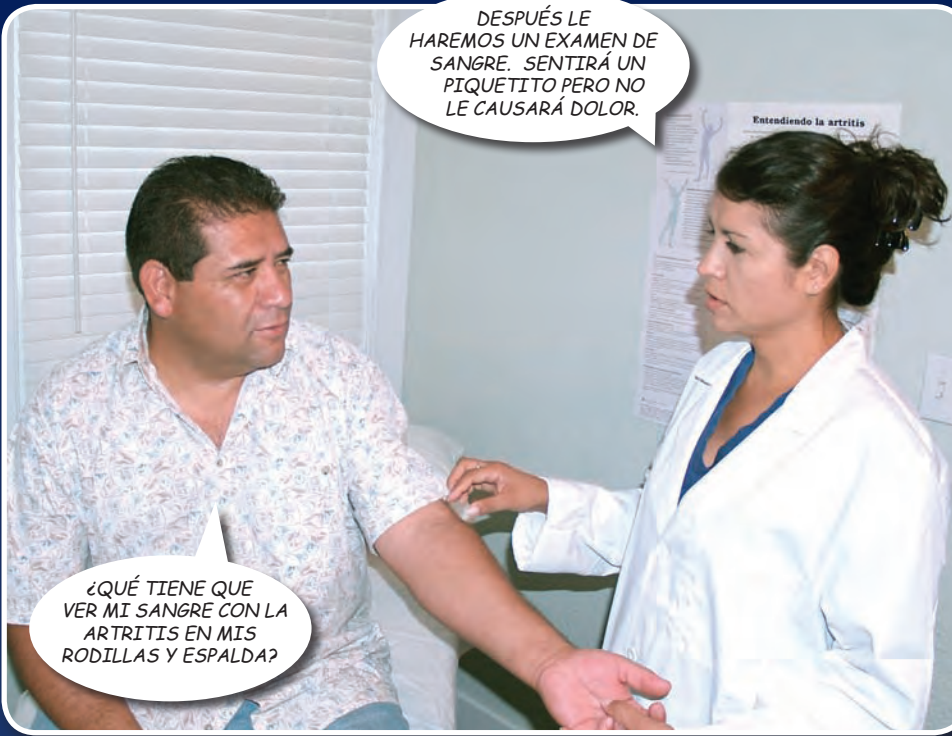
SÍ, PUEDE SER ARTRITIS.




BASANDONOS EN SU HISTORIAL MÉDICO, HAREMOS ALGUNOS EXÁMENES PARA ESTAR SEGUROS. PRIMERO LE TOMAREMOS UNOS RAYOS-X A SUS RODILLAS Y ESPALDA.




DESPUÉS LE
HAREMOS UN EXAMEN DE
SANGRE. SENTIRÁ UN
PIQUETITO PERO NO
LE CAUSARÁ DOLOR.



¿QUÉ TIENE QUE
VER MI SANGRE CON LA
ARTRITIS EN MIS
RODILLAS Y ESPALDA?



MOstrará SI SU
CUERPO ESTÁ COMBATIENDO
UNA INFLAMACIÓN
O INFECCIÓN. ESTOS EXÁMENES
AYUDAN A MOSTRAR SI USTED
TIENE ARTRITIS.



ENTONCES
PODEMOS COMPARAR
LOS RESULTADOS EN EL
FUTURO PARA VER SI HA
HABIDO CAMBIO.

DÍAS DESPUÉS...

SR. SÁNCHEZ,
SUS EXÁMENES
MUESTRAN QUE TIENE
ARTRITIS EN LAS
RODILLAS.



ENTONCES,
¿ESO QUIERE
DECIR QUE TENGO QUE
DEJAR MI EMPLEO? MI
FAMILIA NECESITA MI
SUELDO.




NO. HAY COSAS
SENCILLAS QUE USTED
PUEDE HACER PARA HACER SU
TRABAJO MÁS FÁCIL COMO
REDUCIR EL ESTRÉS, EL DOLOR EN
LAS COYUNTURAS Y EVITAR
EMPEORAR SU CONDICION.

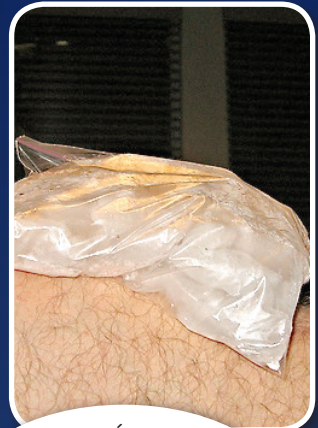


MENOS MAL,
DÍGAME ¿QUÉ TENGO
QUE HACER?





ALTERNE ENTRE ALGO CALIENTE Y ALGO FRÍO. POR EJEMPLO, USE LIENZOS CALIENTES POR 15 MINUTOS PARA REDUCIR LA HINCHAZÓN. LUEGO UNA BOLSA DE HIELO POR 15 MINUTOS PARA AYUDAR CON EL DOLOR.



PUEDE SUSTITUIR LA BOLSA DE HIELO POR UNA BOLSA DE VEGETALES CONGELADOS Y EL LIENZO CALIENTE POR UNA ALMOHADILLA ELÉCTRICA. HAGA ESTO POR ALGUNOS DÍAS HASTA QUE PARE LA HINCHAZÓN

TAMBIÉN PUEDE TOMAR ANALGÉSICOS QUE SE PUEDEN OBTENER SIN RECETA MÉDICA EN LA TIENDA O FARMACIA. ALGUNOS SON IBUPROFEN, NAPROXEN O ASPIRINA.



PUEDA SEGUIRLOS TOMANDO DESPUÉS DE QUE SE LE quite el dolor para aliviar la inflamación. SIEMPRE SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL FRASCO Y HÁGANOS SABER SI TIENE ALGÚN PROBLEMA MIENTRAS ESTÁ TOMANDO LOS MEDICAMENTOS.



SI SU TRABAJO CAUSA QUE SU ARTRITIS EMPEORE, HÁGASELO SABER A SU EMPLEADOR Y DESCANSE CUANDO PUEDA.



TOMAR MÁS DE LA CUENTA PUEDE HACERLE DAÑO, ASÍ QUE SIEMPRE TOMA LA DOSIS CORRECTA.



UNAS RODILLERAS, VENDAS O TABLILLAS PUEDEN DARLE SOPORTE A LAS COYUNTURAS SI TIENE DOLOR. PUEDE COMPRARLAS EN LA TIENDA O FARMACIA.



MANTENGA UNA
DIETA BALANCEADA Y
UN PESO ADECUADO. UNAS
LIBRITAS DE MÁS LE AÑADEN
ESTRÉS A SUS
COYUNTURAS.



¿QUÉ PUEDO
HACER EN LA
LECHERÍA QUE ME AYUDE
A TRABAJAR CON MENOS
DOLOR?



ESTOS
CONSEJOS LE AYUDARÁN
ÁNGELO, PERO EL DOLOR Y LA
RIGIDEZ VIENEN Y VAN, POR ESO
ES IMPORTANTE SEGUIR
ESTOS CONSEJOS AL PIE DE
LA LETRA AUNQUE SE
SIENTA MEJOR.



TOME DESCANSOS
FRECUINTES Y ALTERNE
LAS TAREAS LO MÁS QUE PUEDA
CUANDO HAGA EL MISMO
MOVIMIENTO REPETIDAMENTE,
COMO COLOCAR EL EQUIPO DE
ORDEÑAR.




SI PERMANECE DE
PIE POR MUCHO TIEMPO,
PÁRESE SOBRE UN TAPETE DE
HÚLE. USE BOTAS Y ZAPATOS
QUE TENGAN UN BUEN SOPORTE.



AQUÍ HAY
ALGUNOS EJERCICIOS
PARA FORTALECER LOS
MÚSCULOS DE LAS PIERNAS;
ESTO AYUDARÁ A SUS
RODILLAS.







PARA LEVANTAR
OBJETOS, MANTÉNGALOS
CERCA DEL CUERPO... NO DOBLE
LA ESPALDA, DOBLE
LAS RODILLAS.

MI ABUELA HACÍA UN
TÉ PARA AYUDARLA CON SU
DOLOR EN LAS MANOS. TAMBIÉN
USABA UN BRAZALETE DE COBRE.
Y UN AMIGO DEL TRABAJO USA
IMANES PARA CURAR LA
ARTRITIS.

SIEMPRE PREGUNTE
A UN PROFESIONAL
DE LA SALUD SOBRE LOS
TRATAMIENTOS
QUE QUIERA USAR.



MUCHOS
CREEN QUE ESTAS
COSAS CURAN LA ARTRITIS
PERO NO HAY PRUEBA DE QUE
EN REALIDAD AYUDEN.



¡ME DA GUSTO
QUE HAY COSAS QUE PUEDO
HACER Y QUE NO SÓLO SEA QUE
ME ESTOY HACIENDO VIEJO! INO
PUEDO DEJAR DE TRABAJAR!

SEMANAS DESPUES...

¡VEN AQUÍ
NENA, VEN AQUÍ!



ALGUNAS VECES,
PERO ESTÁN MUCHO MEJOR
AHORA QUE HACE SUS
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO,
USA TRATAMIENTOS FRÍOS Y
CALIENTES, TOMA LOS MEDICA-
MENTOS Y HA CAMBIADO SUS
PRÁCTICAS DE TRABAJO.



¡QUÉ BUENO ES
VER A ÁNGELO ACTIVO Y
MOVIÉNDOSE OTRA VEZ!
GRACIAS A MARCELA QUE
LOGRÓ MOTIVARLO A QUE
FUERA A VER A
UN DOCTOR.



ME DA GUSTO
QUE SE SIENTA MEJOR.
¿TODAVÍA LE DUELEN
LAS RODILLAS?

¡¡HAY MI NENA
PRECIOSA!!

¡PARECE QUE
SUS EJERCICIOS LE
HAN AYUDADO
A MEJORAR
MUCHÍSIMO!



FIN

Recursos de Información

Sources of Information

CONTÁCTE A LA
FUNDACIÓN PARA LA
ARTRITIS PARA SOLICITAR
UNA COPIA GRATIS DE NUES-
TROS MATERIALES
DISPONIBLES EN
ESPAÑOL



- *Arthritis Foundation en Español*
www.arthritis.org/espanol
(800) 283-7800
ayuda@arthritis.org
- *National AgrAbility Project*
www.agrability.org
- *CalAgrAbility, the California AgrAbility Project*
<http://calagrability.ucdavis.edu/>
(800) 477-6129
- *National Center for Farmworker Health*
(800) 531-5120

La **Fundación para la Artritis** cuenta con más de **150 oficinas locales** en los EE.UU. Para localizar la oficina más cercana a usted, llame al: **1-800-283-7800**

Consejos para controlar la Artritis



1. Evite agarrar cosas fuertemente por mucho tiempo. Esto estresa las coyunturas.

2. Use agarraderas o asas con acolchonamiento. Para agregar acolchonamiento envuélvalas con gomaespuma y cinta adhesiva.

3. Evite herramientas con manillas cortas que requieran que se agache.

4. Levante objetos con cuidado. Doble las rodillas...use ambas manos para agarrar cosas acercándolas al cuerpo, empuje hacia arriba con las piernas.

5. Use escalones. Nunca salte de vehículos o cualquier otra maquinaria o equipo.

6. Aplique una bolsa con hielo a sus coyunturas. Cargue una bolsa de vegetales o frutas congeladas o con hielo

en su lonchera para aplicarla en sus coyunturas.


7. Aliméntese saludablemente. El sobrepeso causa dolor y estrés en las coyunturas (1 libra de sobrepeso pone de 3 a 5 libras de estrés en las coyunturas).

8. Trate de sentarse mientras trabaja para reducir el peso en sus coyunturas.

9. Junte tareas similares, como cuando repare varias cosas, haga todas las reparaciones al mismo tiempo.

10. Cambie de posición frecuentemente...al agacharse, levantarse, sentarse y pararse.

11. Alterne los trabajos ligeros y pesados pero no se mantenga en la misma posición por mucho tiempo.



EL PROGRAMA
AGRABILITY EN NUESTRO
ESTADO NOS AYUDÓ A
CONTINUAR TRABAJANDO
EN LA AGRICULTURA.

ADEMÁS DE
REFERENCIAS SOBRE
LA ARTRITIS, AYUDARON A
NUESTRA FAMILIA CON OTROS
PROBLEMAS Y LESIONES.
¡CONTÁCTE A SU PROGRAMA
AGRABILITY HOY!

12. Use zapatos que sean de su medida, que tengan tracción (que no resbalen) y que tengan almohadillas o acolchonamiento para que brinden un mejor soporte a sus pies/coyunturas.

¿Tiene una **incapacidad** que le afecta cómo hace su trabajo?

AgrAbility es un programa para trabajadores de la agricultura y rancheros.

Hay programas de **AgrAbility** en más de **20 estados**.

Para encontrar uno cerca de usted, llame a **AgrAbility** al **1- 800-477-6129** o visite www.agrability.org/contact-list

Claves para mantenerse saludable

- **Dolor**...consulte a su médico.
- **Comidas**...coma alimentos nutritivos, evite cantidades grandes de grasas, azúcar, sodio y alcohol.
- **Medicamentos**...lea las etiquetas, use como se indica, no los mezcle, conozca los efectos secundarios y advertencias.
- **Trabajo**...tome descansos, use herramientas ligeras con agarraderas largas y grandes, use montacargas.
- **Artritis**...no se cura, pero puede ser controlada.

