

# ¿Cómo ayudar a *mejorar el estado de ánimo* de mi familiar con osteoartritis?



1

Elaboren una **dieta** juntos con **base en sus gustos** y los alimentos con efectos positivos para la osteoartritis.

2

Incentiva a tu paciente a realizar **30 minutos de actividad física**, cinco veces al día.



3

Aprendan juntos sobre la enfermedad. **Vivir Sin Dolor** es su blog de acompañamiento.



4

Escriban una serie de **preguntas para** su siguiente cita con el médico



5

Platica con tus demás familiares sobre **los efectos que está teniendo la enfermedad** <sup>1</sup>



6

Hagan una **planeación de su día a día** de acuerdo con los horarios en los cuales note **menor dolor o cansancio** <sup>2</sup>



7

Impúlsal@ a realizar distintas actividades como:

- a** Escuchar música
- b** Escribir sobre sus sentimientos
- c** Elaborar manualidades
- d** Platicar con su círculo cercano
- e** Encontrar un pasatiempo



8

Si tienes **dudas sobre su salud mental**, acompáñal@ a terapia psicológica.



<sup>1,2</sup>Consecuencias emocionales de las enfermedades reumáticas. Link: <https://artritispr.com/articulos/consecuencias-emocionales-de-las-enfermedades-reumaticas/#:~:text=Las%20emociones%20mayormente%20relacionadas%20con,que%20normalmente%20llevaba%20a%20cabo>