

EL VIAJE
DE

Elsa

VIVIENDO CON
ESPONDILOARTRITIS



¡Hola! Soy Elsa

y fui diagnosticada con
ESPONDILOARTRITIS.

Acompáñame en este viaje
y te enseñaré cómo conquistar
cada uno de los desafíos que supone
vivir con esta enfermedad.



Familia Cayre



Es un placer darte la bienvenida a la familia CAYRE, donde juntos abordaremos tu enfermedad con los mejores profesionales para que alcances el bienestar y logres todas tus metas.

Esta cartilla ha sido elaborada pensando en brindarte información valiosa sobre tu enfermedad, signos y síntomas de alarma, hábitos saludables y todo lo que necesitas saber para llevar una vida plena con espondiloartritis.

RECUERDA QUE YA NO ESTÁS SOLO/A, TE GUIAREMOS DURANTE TODO ESTE CAMINO.



Completa tus datos

EL VIAJE YA CASI COMIENZA 

NOMBRE ▶

TIPO Y N° DE DOCUMENTO ▶

FECHA DE NACIMIENTO ▶

TELÉFONO ▶

EPS ▶

EN CASO DE EMERGENCIA CONTACTAR A ▶

TELÉFONO ▶

ALERGIAS ▶

MI DIAGNÓSTICO ES ▶

IPS PRIMARIA ▶

INFORMACIÓN ADICIONAL ▶



Conoce tus derechos dentro del programa:

- ▶ Acceder a los servicios médicos cumpliendo con los trámites administrativos.
- ▶ Recibir orientación adecuada sobre las gestiones administrativas relacionadas con la prestación de servicios.
- ▶ Recibir por escrito las razones por las cuales se te niega el servicio de salud.
- ▶ Recibir atención prioritaria si eres menor de 18 años, mujeres gestantes y adultos mayores de 65 años
- ▶ Acceder a los servicios y tecnología de salud garantizando una atención oportuna y de alta calidad.
- ▶ Elegir libremente al médico e institución de tu preferencia, dentro de los recursos disponibles.
- ▶ Decidir si deseas o no participar de investigaciones científicas.
- ▶ Identificar a quién y/o dónde contactar para interponer una queja, sugerencia, o felicitación y recibir respuesta por parte de Cayre.
- ▶ Tienes derecho a que tu opinión o la de tu representante sea tomada en cuenta para aceptar o rechazar cualquier tratamiento.
- ▶ Ser informado sobre los costos para tu atención en salud.
- ▶ Tratamiento confidencial de la información de tu Historia Clínica y que esta solo será revelada a terceros con tu previa autorización o en casos previstos por la ley.
- ▶ Contar con una comunicación plena, clara y oportuna de tu estado de salud, los servicios que vayas a recibir y posibles riesgos del tratamiento.
- ▶ Acceder a una segunda opinión médica, si así lo deseas.
- ▶ Recibir durante el proceso de tu enfermedad, la mejor asistencia medica posible.
- ▶ Contar con servicios continuos y de manera integral.
- ▶ Recibir un trato respetuoso, cortés y que se respeten tus creencias y costumbres.
- ▶ Recibir los servicios de salud en condiciones de higiene, seguridad, y respeto a tu intimidad.



Conoce también tus deberes:

- ▶ *Cuidar tu salud, la de tu familia y tu comunidad.*
- ▶ *Cumplir de manera responsable con las recomendaciones de los profesionales de salud que te atiendan.*
- ▶ *Usar adecuada y racionalmente los recursos que te brinda el sistema de salud y cumplir sus normas.*
- ▶ *Tratar con respeto al personal que te brinda la atención dentro de las instalaciones de Cayre.*
- ▶ *Brindar la información requerida para la atención médica y contribuir con los gastos según tu capacidad económica.*
- ▶ *Asistir puntualmente o informar con 24 horas de antelación la cancelación del servicio.*
- ▶ *Tener la documentación completa para la prestación de los servicios.*
- ▶ *Actuar de manera solidaria ante las situaciones que pongan en peligro la vida o la salud de las personas.*
- ▶ *Cumplir con las recomendaciones médicas.*
- ▶ *Brindar información veraz sobre tus antecedentes clínicos.*



Como te he dicho sufro

DE ESPONDILOARTRITIS

Pero, ¿qué es?

Son grupos de enfermedades articulares crónicas permanentes, que pueden afectar a lo largo de la vida.

Es importante recalcar que estas son diferentes a la artritis reumatoide.

Espondilo = vértebra.

La palabra espondilo que designa a cada vértebra del espinazo o columna vertebral viene del latín spondylus, que la tomó en el s. I d.C. del griego σπόνδυλος ("spónkilos", vértebra, especialmente vértebra cervical).



¿Cuáles son los síntomas más comunes?

- ▶ Dolor de espalda y glúteo durante la noche
- ▶ Rigidez o entumecimiento generalizado en las mañanas del cuello, la espalda, las manos o los pies que mejora durante el día.
- ▶ Cansancio o falta de energía
- ▶ Inflamación en articulaciones
- ▶ Manchas rojas descamativas en piel

¿Cómo se tratan?

Existen diferentes tipos de tratamiento los cuales serán formulados por el profesional de salud según el caso, lo importante es seguir las indicaciones dadas y en su gran mayoría plasmadas en este documento, para tu bienestar y el bienestar de tu familia y allegados.



Antes de saber que tenía una **Espondiloartritis** o después de diagnosticada presenté los siguientes síntomas:

Inflamación en el ojo



Rigidez articular



Inflamación en el talón



Problemas intestinales



Es importante recalcar que estas alteraciones se presentan de manera diferente en cada uno de los pacientes con variabilidad e intensidad distintas.

Algunas cosas que debes tener en cuenta:



A lo largo del tratamiento vas a **ver diferentes profesionales de la salud**, lo cual es completamente normal, nos apoyarán en el control adecuado de tu enfermedad.

Es importante asistir a todas las actividades programadas ya que son necesarias para ti.

A la mayoría de las citas voy acompañada, para que ayuden a recordar las indicaciones dadas y pendientes, entre otros.

Pregúntale las dudas que te surjan, toma nota de lo que te parezca importante, no tengas pena, todos están para ayudarnos.

Mantengámonos activos para tener un mejor estado de salud.

Es necesario

que aprendas a identificar los diferentes signos y síntomas que puedes presentar a lo largo de tu enfermedad.

Te lo explicaré con el siguiente semáforo para que tengas en cuenta esta clasificación de colores:



¡Detente!

Comunícate inmediatamente con el programa.

Oh, Oh.

Algo anda mal, si continúas así debes consultar.

¡Vas muy bien!

No presentas signos de riesgo.

Ahora sí, conozcamos esta herramienta de ayuda...

¡Vas súper bien! si:

- Presentas rigidez pero pasa al poco tiempo.
- Realizas actividad física moderada sin mayor dificultad.
- No tienes dificultad al respirar.
- No presentas hinchazón, ni manchas rojas en ojos o piel.
- No presentas aumento de peso repentino.

Continúa revisando tu estado de salud, recibiendo tus medicamentos, siguiendo las recomendaciones del equipo de salud y asistiendo a los controles programados.

Recuerda que también es muy importante que pongas atención a tus otras enfermedades, seguir las indicaciones del equipo de salud para que de igual forma estén controladas y no pongas en riesgo tu vida.

Oh, oh. Debes poner atención si presentas:

- Dolor en todo tu cuerpo, que aumenta al tacto.
- Calor con sensación de fiebre.
- Aparición de manchas rojas en tu piel.
- Irritación en tus ojos.
- Diarrea.
- Vómito.
- Escapes de orina.
- Fracturas o dolor articular.

Si continúas con estos síntomas o sientes que se aumentan debes informar al programa para validar tu estado de salud.

Elsa te invita a consultar si presentas:

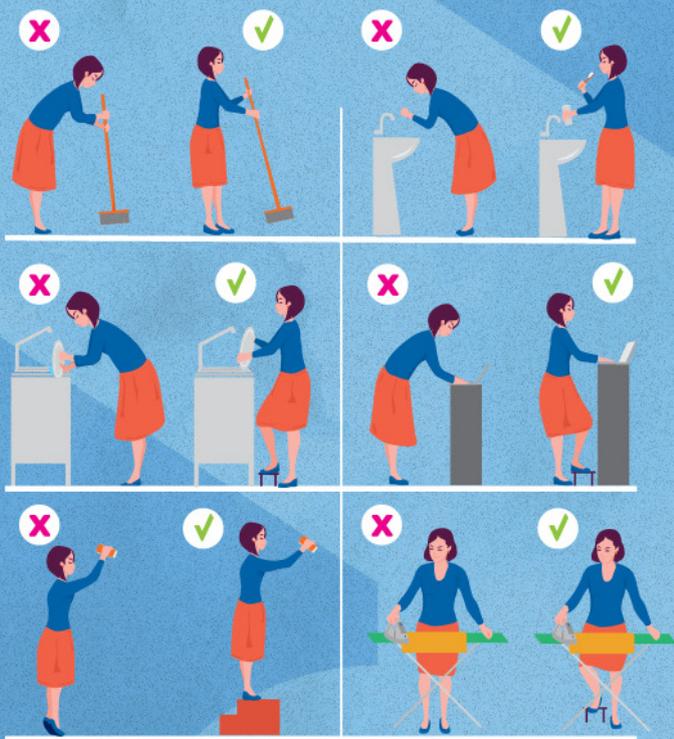
- Inflamación constante en las articulaciones por mucho tiempo.
- Rigidez permanente de algunas partes de tu cuerpo.
- Dificultad para caminar la mayor parte del día, con molestias articulares.
- Inflamación, enrojecimiento o calor en alguna parte de tu cuerpo.
- Alguna úlcera o lesión molesta en tus ojos o boca.
- Fiebre.
- Manchas rojas en tu piel que descaman constantemente.
- Ahogo en reposo.
- Aumento de peso en un periodo muy corto (horas).
- Fatiga recurrente.

Debes consultar con prioridad al programa buscando una valoración prioritaria, para dar manejo a los síntomas.



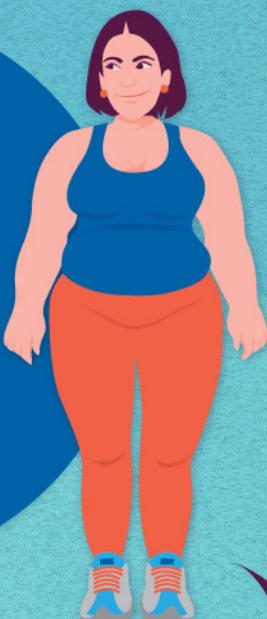
¿Cómo hice para seguir trabajando?

Le comenté mi problema a mi empleador y compañeros de trabajo, los cuales me apoyaron y buscaron soluciones para adecuar mi puesto de trabajo, logrando que no se agudizaran mis síntomas y realizando pausas activas dadas por mi equipo de salud.





Hace algunos meses, cuando inicié el programa tenía sobrepeso.



Al identificar este factor de riesgo me puse las pilas y llegué a mi peso ideal (de acuerdo a mi estatura y edad)



Con la ayuda de mi equipo de salud,

te indicaré qué ejercicios puedes realizar

Amplitud de movimientos: Ayudan a disminuir el dolor, mantener las articulaciones flexibles y reducir la rigidez.

①



Sostén tus brazos hacia atrás durante 15 segundos e intercámbialos.

②



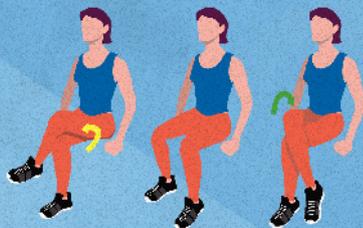
Levanta un brazo y baja el otro estirándolos constantemente durante 15 segundos e intercámbialos.

③



Sube y baja tus brazos 20 veces manteniendo tus codos quietos.

④



Intercala tus pies cruzándolos 20 veces.

⑤



Gira tu cabeza hacia la derecha e izquierda de manera pausada 20 veces.

Estos son otros ejercicios

que puedes realizar:

Ejercicios de fuerza: Ayudan a aumentar y fortalecer nuestro cuerpo. Puedes utilizar implementos que tengas en el hogar como galones o botellas, entre otros.

6



Levanta ambos brazos sosteniendo una botella durante 10 segundos, bájalos y vuelve a repetir 15 veces.

7



Dobla tus rodillas un poco, ten tu espalda recta, sostén una botella y permanece en esta posición 20 segundos.

8



Sostén 2 botellas (una en cada mano), levantando y bajando tus brazos 20 veces.

¡Importante!

La actividad física y el ejercicio favorecen de forma significativa tu calidad de vida.

- ▶ Mejoran la calidad del sueño.
- ▶ Mejoran el estado de ánimo evitando la depresión y reduciendo el estrés.
- ▶ Mejoran la ansiedad.
- ▶ Mejoran el desacondicionamiento físico.
- ▶ Previenen la rigidez articular.
- ▶ Disminuyen el riesgo de caídas, ya que favorecen el fortalecimiento muscular.

- ▶ Realizar ejercicio con regularidad te ayuda a mejorar tu capacidad pulmonar, cardíaca, inmune y fortalece el sistema osteomuscular, contribuyendo a mejorar la calidad de vida, disminuir el sobrepeso y mejorar algunos estados de ánimo.

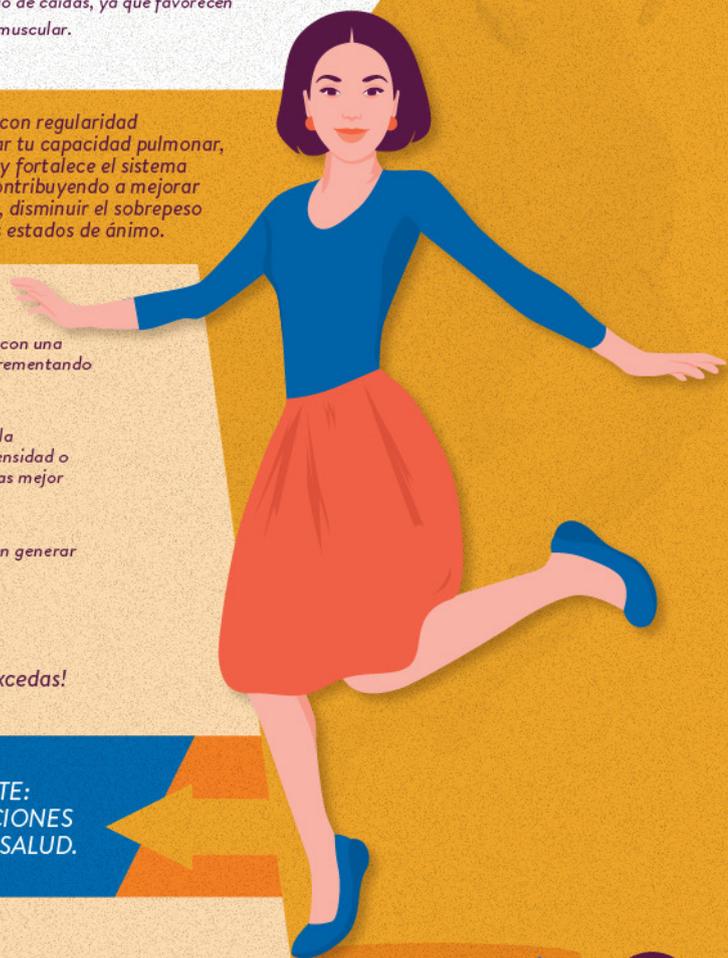
- ▶ Es importante comenzar con una intensidad baja e ir la incrementando con el pasar del tiempo.

- ▶ Si presentas algunas crisis de la enfermedad, disminuye la intensidad o suspéndela hasta que te sientas mejor y controles la sintomatología.

- ▶ Los ejercicios no deben generar dolor insoportable y constante.

- ▶ Hidrátate.
- ▶ ¡No te excedas!

LO MÁS IMPORTANTE:
SIGUE LAS INDICACIONES
DEL PERSONAL DE SALUD.



*Aquí algunas
recomendaciones de
tu Fisioterapeuta:*



A large white rounded rectangular box containing five horizontal dashed lines, intended for handwritten notes.

A large white rounded rectangular box, completely blank, intended for additional handwritten notes.

Cuida tu alimentación

Como te lo conté anteriormente es súper importante que estés en tu peso ideal, el cual es:

Kg

de acuerdo a tu estatura que es:

Cms

- ▶ Cuando estamos gorditos/as aumenta la carga para nuestras articulaciones generándonos dolor.
- ▶ No debemos omitir comidas o cambiar los horarios normales que tenemos establecidos para intentar bajar de peso, dado que nos puede generar otro tipo de complicaciones de salud como bajas o subidas de azúcar en la sangre.
- ▶ Si nos recomiendan utilizar infusiones de plantas antiinflamatorias como: caléndula, cúrcuma, jengibre, laurel, árnica, manzanilla, hierbabuena y el limón, ¡Cuidado! Estas no reemplazan el tratamiento con medicamentos.
- ▶ Es muy importante consumir agua, hidrata nuestro cuerpo, lleva oxígeno por todo el organismo, nos ayuda a regular la temperatura corporal y a digerir y eliminar productos de desechos.
- ▶ De igual forma intentemos incluir en nuestra alimentación verduras de diferentes colores y sabores, gran variedad de frutas, por ejemplo, la papaya que además de ser deliciosa favorece el tránsito intestinal, contiene una enzima llamada papaína que tiene propiedades que ayudan a controlar el dolor y reducir la inflamación de nuestro cuerpo. Las frutas también aportan minerales y vitaminas como el potasio que ayudan a disminuir las pérdidas óseas.



Tratemos también de comer alimentos que contengan grasas saludables para nuestro cuerpo, como lo son el pescado, el aguacate y las nueces, las cuales benefician nuestro correcto funcionamiento físico, cardiovascular y cerebral.



Los alimentos como el cereal, la pasta y los granos, entre otros, contienen carbohidratos que nos aportan energía y un buen desarrollo muscular.

Los productos procesados, esos que vienen enlatados, en paquetes metálicos, o las carnes frías que están en las neveras de los supermercados no son tan beneficiosos para nosotros, ya que tienen un alto contenido de preservantes, grasas saturadas, azúcares y sales.



Reforcemos el calcio de nuestro organismo consumiendo un pedazo pequeño de queso o tomando leche descremada o yogurt bajo en grasa.

¿Y la alimentación?

Mi alimentación es similar a la de la población en general, rica en frutas y vegetales, evitando alimentos con alto contenido de grasas (embutidos, mantequilla, fritos, entre otros) y de carbohidratos simples (productos de panadería, harinas, paquetes, jugos procesados, etc).

Aquí nuestro nutricionista nos deja unas recomendaciones valiosas para ti:

¿Qué debo comer?	Frecuencia
¿Qué NO debo comer?	
Observaciones:	

Mis Controles

Es importante que tú, al igual que yo, asistas constantemente a los controles programados para evitar o identificar oportunamente alguna alteración en tu estado de salud.

Consúltalos aquí: 

Fecha	Hora	Especialidad	Sede	¿Asistí al control?
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓
				x / ✓

Los medicamentos

Tú, al igual que yo, tienes diferentes medicamentos que ayudan a controlar la progresión de tu enfermedad y a disminuir los síntomas que se pueden presentar.

Con la ayuda del químico farmacéutico te contamos cuales son:

KARDEX

Fecha	Medicamento	forma	Horarios		Observaciones
					

Conoce tus medicamentos especiales

Este espacio está destinado para que el químico farmacéutico diligencie los medicamentos que usas y con los que debes tener mayor cuidado.

Es importante que en tus controles comuniques las sensaciones extrañas o diferentes que experimentes en tu estado de salud.

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

Fecha de inicio:	Medicamento:	Presentación:
Dosis y Frecuencia:	Médico solicitante:	
Puedo presentar:		
Debo consultar si:		
Observaciones:		
Cambio de tratamiento:	Motivo:	Fecha del cambio:

¿Cómo ayudó mi entorno familiar con la enfermedad?

- Sin lugar a dudas el acompañamiento familiar ha sido uno de los componentes más importantes para afrontar los cambios que he presentado a nivel físico y emocional.
- Compartir mis pensamientos e inquietudes con amigos y familiares ha sido muy bueno para mí. También me ha ayudado mucho conocer a personas que tenían mi misma enfermedad en el programa Early SpA de Cayre, con quienes compartimos vivencias similares y nos brindamos apoyo mutuo.
- Es importante que no te aisles, disfruta de cada momento, si en algún momento necesitas apoyo, recuerda que en Cayre estamos para servirte.
- Las enfermedades crónicas causan un impacto psicológico importante en ti, por lo que dependes de tu estado de ánimo para que puedas afrontarlas de la mejor manera.



Es normal que tengas “bajones de ánimo”, te sientas aislado/a y presentes ataques de ansiedad,

*pero no te dejes vencer
por la enfermedad.*

Habla con tu médico, reumatólogo, enfermera o con el equipo de salud para que juntos logren superarlos, por eso te dejamos algunas recomendaciones por parte de tu psicólogo para que lleves mejor estos momentos:

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

Es importante que tengas una buena comunicación con todo el equipo de salud, por eso te dejaré algunos medios de contacto para que los utilices en el momento que lo requieras:

Médico/a tratante

Tel/Correo de contacto

Enfermero/a

Tel/Correo de contacto

Fisioterapeuta

Tel/Correo de contacto

Nutricionista

Tel/Correo de contacto

Psicólogo/a

Tel/Correo de contacto

Químico/a Farmacéutico/a

Tel/Correo de contacto

Programa:

Tel/Correo de contacto.



Early SpA
CLINICS



33

¿Dónde está Elsa?

¡Elsa está en ti, en mí y en todos los que construimos tu bienestar!

Espero que esta cartilla sea de tu ayuda y recuerda que Cayre y todo su personal de salud están listos para ayudarte y apoyarte en todo lo que necesites.





Somos una institución que ofrece servicios de salud especializados con un enfoque integral, fortaleciendo el bienestar y la rehabilitación de los pacientes.

Contamos con presencia en Bogotá, Pereira, Armenia, Cali, Manizales y Tunja, y brindamos nuestros servicios por medio de un gran equipo de profesionales comprometidos con ofrecer una experiencia cercana e innovadora, siempre pensando en el mejoramiento continuo de los procesos y la atención de calidad.

Trabajamos con un enfoque integral de gestión de riesgos, seguridad del paciente y humanización de los servicios, profesando una cultura de seguridad, educación, transparencia y confidencialidad.

Conoce nuestras sedes en Bogotá:

Clinicas:

- ▶ Carrera 56 #9 - 91. Local 18, piso 1 (sede Américas)
- ▶ Calle 116 #70D - 65 (sede Pontevedra)
- ▶ Carrera 12 # 98 - 16

Sede administrativa:

- ▶ Carrera 20b #74 - 46

www.cayre.co

PBX: 746 6400

Novartis de Colombia S.A. Calle 93B No. 16-31 PBX 654 44 44 Bogotá, D.C. Novartis de Colombia S.A. Novartis Pharma, AG de Basilea, Suiza © = Marca registrada. Material exclusivo para uso de profesionales de la salud y de pacientes. Cualquier información sobre productos que no sean de Novartis se basa en información disponible al momento de esta presentación. Para mayor información científica comunicarse con el área de MIC (Medical Information & Communication) al correo electrónico: informacion.cientifica@novartis.com. Mayor información en el Departamento Médico de Novartis de Colombia S.A. Tel. 65444444. No se autoriza la grabación o toma de fotografías del material y tampoco difusión por medios no autorizados por Novartis. Fecha de aprobación: Diciembre, 2021. Fecha de caducidad: Diciembre, 2023.
Código de aprobación P3: CO2112023611. Código SAP: 6375515.

