

ECV Y ARTRITIS REUMATOIDE

Las personas con artritis reumatoide (AR) y otros trastornos inflamatorios de las articulaciones tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (ECV).

Las personas con AR pueden experimentar el doble de riesgo de desarrollar insuficiencia cardiaca.

Mantenerse físicamente activo mejora los resultados de salud y es recomendable para las personas con AR. La actividad física y el ejercicio pueden ayudar en:

- la forma física
- la fuerza muscular
- la flexibilidad
- el equilibrio
- el dolor y fatiga
- la depression
- prevenir la pérdida de densidad ósea



Tu fisioterapeuta puede guiarte en un programa de actividades adecuado para que aumentes lentamente la cantidad de tiempo que estás activo.



**World
PT Day**
2023

8 DE SEPTIEMBRE



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday