

## **MANUAL DE CONSEJOS PARA EL INVIERNO**

El invierno es un período especialmente crítico para todos aquellos que padecen algún tipo de enfermedad reumática. El frío y la humedad son factores que hacen más evidente el dolor y la contractura muscular. El stress, la fatiga, las condiciones de trabajo, una vida excesivamente rutinaria y sedentaria nos hace a todos más proclives a estas enfermedades.

Con este nuevo folleto, el **Instituto Ferran de Reumatología** pretende hacerle llegar una serie de consejos que le ayuden a prevenir, o a mitigar los efectos, de las enfermedades reumáticas.

### **EL "REUMA"**

Llamamos normalmente "reuma" a un conjunto de más de trescientas enfermedades que afectan huesos, músculos y articulaciones. Las enfermedades reumáticas son las más extendidas en el mundo, muy por encima, incluso, que las enfermedades cardiovasculares y respiratorias. El "reuma" no mata, pero el 95 por ciento de los enfermos sufren dolores, la mitad de ellos disminución en sus funciones físicas y un elevado número queda incapacitado.

En contra de lo que se suele creer, el "reuma" no conoce diferencias entre edades, sexo o medio climatológico. Aunque los efectos de las atrofias óseas y/o articulares suelen empezar a notarse a partir de los 35 o 40 años, su origen puede estar, en ocasiones, en la infancia o pubertad y no dar síntomas hasta estas edades. No importa en que latitud, aproximadamente el ocho o el diez por ciento de la población padece algún tipo de "reuma"; el más común, la artrosis, pero también dolores musculares artritis y trastornos metabólicos como la gota, En España el número de reumáticos se acerca a los cuatro millones, y la Seguridad Social española hace frente a medio millón de pensiones por

invalidez o incapacidad permanente ocasionadas por enfermedades reumáticas.

SON LAS VARIACIONES ATMOSFÉRICAS, NO LOS CAMBIOS ESTACIONALES LOS QUE HACEN MÁS SENSIBLES A DOLORES MUSCULARES Y ÓSEOS DERIVADOS DE LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS.

La multitud de las causas, localizaciones, actividad del paciente, etc., hacen que el tratamiento del “reuma” deba ser adecuado, y no otro. De ahí el peligro de la automedicación y la necesidad de un diagnóstico correcto, pues un tratamiento a un reumático puede ser contraindicado para otro que cree tener los mismos síntomas. Las enfermedades reumáticas deben ser atendidas por un Médico Reumatólogo.

Las técnicas de diagnóstico en reumatología avanzan constantemente. El Instituto Ferran de Reumatología, un centro especializado en estas enfermedades, está desarrollando, dentro de su departamento de investigación, un sistema de diagnóstico computarizado capaz de describir hasta cuatro mil cuadros clínicos diferenciados.

El tratamiento del “reuma” ha incorporado con el paso del tiempo, técnicas nuevas como el rayo láser, la magnetoterapia, que complementan la acción rehabilitadora de otras técnicas clásicas como el quiromasaje, hidroterapia, técnicas del calor o farmacología. El Instituto Ferran de Reumatología lleva adelante un nuevo tratamiento, en período de ensayo, consistente en el tratamiento de la artrosis en fase inicial mediante artroscopia y rayo láser intraarticular, en el que el equipo médico de este centro privado español ha sido pionero. También disponemos de los más modernos equipos de crioterapia (terapia por frío) de gran utilidad en procesos agudos.

Pero también es fundamental la medicina preventiva. El Instituto Ferran de Reumatología está convencido que es mejor prevenir. Para ello desarrolla campañas de información pública sobre el reuma con conferencias, cursos y la edición de folletos como el que usted tiene en sus manos. Otra actividad preventiva es la realización de chequeos. Con

el diagnóstico precoz muchas enfermedades reumáticas se curan, o se controlan su evolución.

## **TRABAJO**

El primer tratamiento contra la artrosis no es un medicamento, sino la modificación de hábitos o condiciones de vida que conllevan sobrepeso, sobreesfuerzos, posiciones mantenidas o incorrectas. Tratar deformaciones o desviaciones articulares aun antes del momento en que aparecen las primeras molestias, puede evitar su degeneración en artrosis.

Este principio general, aliado al hecho de que el stress sea en muchos casos uno de los factores desencadenantes de muchas enfermedades reumáticas, especialmente gota, artritis y reumatismos de partes blandas, da una idea de la importancia del medio laboral en el origen de muchos procesos reumáticos.

En la sociedad actual, en la que el trabajo y estrés parecen ser inseparables, se observa un crecimiento desmesurado de aquellos reumáticos que se han dado en conocer como psicogénicos, es decir, falsos reumáticos generados por un exceso de demanda de nuestro sistema nervioso. Es el caso de reumatismos como tortícolis y el lumbago, cuya incidencia va en aumento día a día y son cada vez más rebeldes a los tratamientos habituales.

Pero al margen de la presión psicológica que todo el trabajo genera, hay trabajos que obligan a adoptar unas condiciones de vida nada positivas para nuestro organismo. A modo de ejemplo hemos agrupado ciertas actividades en función del medio en que se desarrollan y las condiciones físicas a que obligan.

El primer gran grupo está formado por todas aquellas actividades laborales desarrolladas en oficinas y despachos y que bien puede abarcar a todo el sector de servicios. Este tipo de trabajo obliga a un desarrollo del mismo en condiciones muy especiales con largos períodos de tiempo en posición de sentado, con el tronco inclinado hacia delante.



Estas condiciones de trabajo atentan principalmente la salud de la columna y las extremidades inferiores, pues esta falta de movimiento más las posiciones defectuosas deterioran músculos, huesos y articulaciones. Los consejos preventivos para las personas que desarrollan su actividad en estas condiciones son la iluminación correcta, realización de cambios fuertes de postura, ponerse en pie y pasear por la habitación y el mantener una atención especial en la posición con correcta elección de mobiliario de trabajo. Debemos evitar las sillas bajas, las mesas excesivamente altas o bajas y en general todas las posiciones que obliguen a incurvar la columna. Como norma general es aconsejable mantener una posición al sentarnos que permita tener las rodillas más altas que las caderas y un respaldo que sujete el tronco. También es conveniente, a lo largo del día, realizar ejercicios de tonificación muscular, incluyendo manos para aquellos que utilizan máquinas de escribir u operadores de informática.

Otro grupo importante es el de trabajos que obligan a pasar muchas horas de pie. Es el caso de camareros, azafatas y, peluqueras, que además añaden a la posición de pie una flexión permanente de la columna cervical, extremidades inferiores y de la columna en general, aunque especialmente las cervicales, son nuevamente las áreas de mayor sufrimiento. El consejo para este grupo es el cambio, por mínimo que éste sea, de la posición, sentándose un minuto de cada diez, o movilizándolo todas las articulaciones frecuentemente, evitando mantener durante mucho tiempo una misma posición. Se deben realizar ejercicios desgravitatorios al finalizar el día como la natación, bicicleta, gimnasia sueca.

Finalmente hay otro gran grupo laboral, el de aquellas personas que deben efectuar esfuerzos físicos concretos de carga de pesos: transportistas, mozos de almacén, estibadores. Las hernias discales y los esguinces musculares abundan mucho en este grupo. Para estas personas es bueno recordar que no es asimilable el esfuerzo que realizan con una sana actividad física. El gran error es creer que “con mi trabajo ya hago suficiente ejercicio”. Es necesario para el desempeño de estas actividades una preparación física previa de potenciación muscular y articular. Cada esfuerzo físico, requiere posteriormente un ejercicio rehabilitatorio que lo compense, además debe vigilarse durante

su realización de proteger la columna lumbar mediante un corsé o cinturón especial. Si se trata de levantar pesos, hacerlo flexionando las rodillas, no el tronco, y con el bulto próximo al cuerpo.

Por último, un consejo general para todo el mundo del trabajo: después de una jornada laboral, una ducha caliente y unos minutos de reposo horizontal además de un ejercicio compensador, nos liberará de múltiples peligros reumáticos y de stress.

## **DEPORTE**

Tras lo dicho sobre el stress y su relación con algunos procesos reumáticos resulta evidente la importancia del ocio como fórmula de relajación y recuperación.

También se ha citado ya un método rápido de relajación diaria, pero el fin de semana da ocasión a una amplia cura de nuestro stress cotidiano.

En esta cura un elemento fundamental, abundante en nuestro país y nunca bien apreciado es el sol. Aun en los días de invierno es recomendable tomar el sol un mínimo de veinte minutos diarios. Un paseo al sol es excelente terapia para aquellos que sufran de artrosis u osteoporosis. Solamente será desaconsejable una moderada exposición diaria al sol para aquellos enfermos con inflamación articular intensa o con algunas enfermedades reumáticas muy concretas, como es el caso del Lupus Eritematoso Sistémico.

Para pasar los fines de semana, es aconsejable escoger lugares en que esté atenuada la humedad y el frío.

Muchos abusan del reposo del fin de semana. Aún siendo recomendable dormir las horas necesarias para remontar la fatiga, el ideal es la realización de actividades diferentes a la rutina diaria incluyendo ejercicios aunque sea el simple paseo. También en la casa de campo se debe dormir en somier firme, con almohada baja y blanda en la base del cráneo, reposando boca arriba y si existen molestias lumbares, con las piernas encogidas.

Para los más dinámicos, recordemos que es fatal pasar de la inactividad de la semana a la actividad desenfrenada, principalmente para los músculos. Toda práctica física requiere un período de recuperación; por lo tanto o dosificación durante la semana o una actividad más atenuada el fin de semana.

Muchas de las actividades que solemos desarrollar en los periodos de descanso en invierno tienen ciertos peligros que queremos reseñar:

Algunos aprovechan este tiempo de ocio para dedicarse al trabajo de jardinería o agricultura, una actividad agradecida cuando se dispone de un pequeño terreno. El primer consejo es tener cuidado a la hora de tratar con grandes bultos o, pesos. Tómenlo con cuidado, levántelo con las rodillas flexionadas y la columna recta. Al transportar un peso llévenlo lo más próximo al cuerpo posible. Como consejo general, también extensible a los amantes del bricolaje es mantener siempre la columna recta y evitar torsiones que podrían traer malas consecuencias para ésta.

A los aficionados a la pesca que tengan problemas en las articulaciones de las extremidades inferiores debemos recomendarles que eviten el pasear por terrenos irregulares y no abusen de los medios húmedos. Para los practicantes de la caza, además de la alerta sobre las caminatas prolongadas por terrenos irregulares, hay que insistir en los peligros de las comilonas y el alcohol, en especial si se consumen vísceras. El peligro inmediato es la obesidad, siempre pre contraproducente para el aparato locomotor, pero más grave es el riesgo de gota (alcohol-vísceras-carne de caza) y osteoporosis (alcohol-tabaco-exceso de carne-patatas-pan) que éste tipo de alimentos pueden producir.

Hay deportes desaconsejables en ciertas afecciones por requerir esfuerzos concentrados en pocos segundos, es el caso del ski y la propensión a problemas de rodillas, el golf y los problemas de columna por las torsiones violentas a que obliga. En general están desaconsejados los deportes en carga como footing, tenis, fútbol en aquellas personas que sufren de dolencias en las articulaciones de las

extremidades inferiores y columna. Están contraindicados todos aquellos ejercicios que provoquen dolor.

Finalmente aconsejamos la práctica de dos deportes de enormes bondades, la natación-en invierno practicable en piscinas climatizadas- y la bicicleta, ya sea móvil o fija. También puede ser de gran utilidad una cinta motorizada de marcha.

## **FRIO Y LLUVIA**

Muchas personas son capaces de adivinar con cierta antelación la llega de un día lluvioso esta característica de las personas-barómetro suele asociarse con los enfermos reumáticos. No es del todo cierto. Muchas personas barómetro son totalmente sanas, y no todos los reumáticos pueden predecir las lluvias. Esta capacidad deriva de la mayor sensibilización hacia cambios climáticos que producen ciertas terminaciones nerviosas.

Como ya destacamos en nuestras primeras páginas, no solo es el mal tiempo, sino el cambio de clima, humedad y presión atmosférica lo que origina una mayor sensación de dolor.

Es conveniente evitar mantener mucho tiempo ropas húmedas. La humedad asociada al frío, además de ser causa de un mayor dolor, puede ocasionar enfriamientos que en ocasiones degeneran en enfermedades intercurrentes como la faringitis estreptocócica.

En muchos casos, se ha observado un empeoramiento de las enfermedades reumáticas cuando no la producción de alguna de ellas como la fiebre reumática, por la coincidencia de procesos infecciosos de las vías respiratorias.

Más grave que el frío es una incorrecta protección al mismo. Lo conveniente no es abrigarse mucho, sino mantener una temperatura constante. En invierno una sudoración excesiva y el cambio brusco de temperatura –salida de un recinto climatizado al exterior por ejemplo- favorecen lumbagos, tortícolis y enfriamientos.

## ALIMENTACIÓN

El invierno suele demandar el organismo una alimentación más rica en calorías. De otro lado, las fiestas de esta época del año son proclives a grandes comilonas, especialmente en Navidad y Año Nuevo. Como puede verse en los cuadros de enfermedades reumáticas de la contraportada, diversas enfermedades tienen un origen metabólico, de ahí que prestemos una especial atención a esta cuestión.

Al margen de otras cuestiones dejemos claro que el exceso de peso es siempre negativo para nuestro organismo, y en especial para las articulaciones de las extremidades inferiores.

La obesidad es además un factor agravante de la gota, pero lo es tanto el exceso alimentario como la nutrición deficiente. Está comprobado el vínculo entre gota, el exceso en consumo de alcohol y las comidas copiosas, sobre todo en mariscos, pescados azules, vísceras.

En general, son perjudiciales para los huesos, los excesos e fósforo y la falta de calcio. De la combinación de ambos hechos puede derivar la mal llamada descalcificación de los huesos u osteoporosis. Esta enfermedad, la atrofia ósea, suele manifestarse en la edad adulta y vulgarmente se achaca a la edad, cuando lo cierto es que puede tener su origen en una formación insuficiente de hueso en infancia y pubertad.

Alimentos ricos en fósforo son la carne, el pescado azul, el pan, las patatas y los cereales en general. Su consumo debe ser medido con atención: por ejemplo, no deben tomarse más de 180 gramos de carne dos veces por semana.

Alimentos ricos en calcio, y por lo tanto aconsejables, y especialmente en época de formación de los huesos, son la leche y derivados.

Si hay un producto contraindicado para la artrosis, es el tocino por el tipo de grasa. Afortunadamente su consumo ya no es tan abundante como en dietas alimenticias de otras épocas.



Para los enfermos de gota, con ácido úrico elevado, siempre es aconsejable el consumo abundante de agua para mantener “limpios” los riñones.

Otros enfermos metabólicos con graves riesgos de sufrir enfermedades reumáticas son los diabéticos no compensados. En ellos es más fácil la atrofia ósea, muscular, articular y neurológica.

Finalmente unos consejos sobre la vitamina C. Esta vitamina, fácil de encontrar en los productos típicos de nuestro país como los cítricos, en particular naranja y pomelo, es de gran interés para los huesos y articulaciones debiendo aumentarse su consumo en invierno en el conocimiento de que el frío hace aumentar su eliminación urinaria. De otro lado, aceite de pescado, yema de huevo, leche, además de la adecuada exposición al sol permiten una mejor asimilación de la vitamina D, necesaria para una correcta fijación de calcio en los huesos. Larga sería la exposición de las desventajas de los excesos de sal que siempre deben evitarse.

## **CONSEJOS Y GENERALIDADES**

Para la aplicación de calor en las zonas dolorosas, son preferibles las compresas húmedas y calientes (no en exceso) con objeto de relajar la musculatura contraída y facilitar los movimientos articulares. En las articulaciones con inflamación intensa está contraindicado el calor siendo conveniente en estos casos la aplicación de frío.

Los enfermos reumáticos con problemas en rodillas deberán evitar las largas marchas, los terrenos irregulares, pendientes, subir y bajar escaleras, prolongadas permanencias en una misma posición y arrodillarse. El caminar sobre terrenos irregular perjudica a las rodillas.

Las corrientes de aire son perjudiciales, particularmente para los que sufren de columna cervical. Se recomienda atención a las ventanillas abiertas de los coches.

Los tacones excesivamente altos son perjudiciales para nuestra columna, rodillas y pies. Es una buena medida utilizar zapatos de tacón medio y ancho, mejor que planos, de punta ancha que sujete el pie sin oprimir y atados con cordones en vez de mocasines que descalzan el pie al caminar.

La columna sufre menos cuando utilizamos tirantes en vez de cinturón.

Las fajas ortopédicas, rodilleras, etc., deben sujetar sin oprimir. El fin de la faja es descansar la zona afectada y sostener. Se debe llevar en las horas del día de mayor actividad, realizando en los otros momentos cortos reposos alternados con ejercicios programados en descarga. Cuando se tienen problemas de columna que cursen con dolor, lo ideal son pequeños descansos varias veces al día, entre trabajo y trabajo. Esta siempre contraindicado llevar pesos, posiciones mantenidas, las largas caminatas.

Cada tipo de enfermedad reumática requiere una medicación, ejercicios físicos, rehabilitación, en definitiva, un tratamiento diferente. Algunas enfermedades reumáticas (ver cuadros adjuntos) son de origen conocido y sus tratamientos están muy definidos. Así podemos decir que las enfermedades reumáticas de etiología conocida pueden ser curadas. En el caso de las enfermedades reumáticas de etiología desconocida, los tratamientos están encaminados a controlar los síntomas, como dolor e inflamación y a detener o atenuar la evolución. Si se sufre de molestias en la columna lumbar es aconsejable dormir boca arriba poniendo un cojín debajo de las rodillas para mantenerlas flexionadas o lateralmente con las rodillas ligeramente flexionadas y un cojín entre ellas. Estos consejos no son válidos en el caso de personas con problemas articulares de rodillas, que por el contrario deben mantenerlas totalmente estiradas.

El popular carrito de la compra, es válido siempre y cuando pueda empujarse por delante, no arrastrarlo. Cuando se tengan que llevar pesos en los brazos, deben ser repartidos y siempre en pequeñas cantidades.

Hay labores que se pretenden realizar estirando columna y brazos, como limpiar cristales y coger algo de una estantería. Ello hace sufrir la columna. Es mejor ayudarse de una escalera o taburete.

Cuando debemos estar algún tiempo parados, en colas de espectáculos, autobús, etc., es mejor adelantar alternativamente un pie y el otro para que el cuerpo descanse. Los pies separados permiten una base mejor de apoyo.

Evitemos siempre los asientos “deslizantes” que terminan por llevarnos a una posición forzada de la columna, especialmente de la zona cervical.

En el caso de artrosis o artritis que comprometan las manos, se debe evitar estrujar, comprimir, retorcer, pinzar. Son correctos los baños en agua caliente y sal de las manos y el realizar con ellas movilizaciones sencillas.

Cuando una actividad, actitud, postura o ejercicio, provoque dolor, debe evitarla o corregirla. El dolor advierte que algo está mal hecho.

Recuerde que todas las enfermedades reumáticas tienen tratamiento y lo menos que puede hacerse es aliviarlas. No se resigne. Si hace tiempo que Vd. tiene un diagnóstico de enfermedad reumática, consulte de nuevo a su médico, pues los avances en ésta especialidad médica son constantes y tal vez Vd. pueda beneficiarse de alguno de ellos.

Las enfermedades reumáticas no curan con éste o aquel antiinflamatorio o aparato, es un conjunto de medidas físicas y medicamentos más la participación activa del paciente los que conseguirán controlar el proceso en mayor o menor grado.

## **INFANCIA**

Las recomendaciones del Instituto Ferran de Reumatología con respecto a las enfermedades reumáticas de la infancia son:



- 1.º Que se tenga en cuenta que el niño también puede padecer reuma.
- 2.º Que el niño con inflamación de una articulación o que cojee o se sujete una articulación aunque no se queje, debe ser llevado al especialista porque en la infancia hay una sensibilidad al dolor diferente de la del adulto.
- 3.º En aquellos niños que ya padecen y han sido diagnosticados de artritis recordar que pueden afectarse otros órganos, como los ojos. Si lagrimea o le molesta la luz debe ser denunciado tempranamente al médico.
- 4.º Los niños con molestias en la garganta, dificultad al tragar, deben ser llevados rápidamente al médico que dará el oportuno tratamiento, que en caso de la faringitis estreptocócica B-hemolítica es penicilínico evitando la poco frecuente, pero aún posible enfermedad reumática.
- 5.º Insistir en la higiene personal y colectiva de los niños, por ejemplo en este último caso evitando el intercambio de caramelos o chucherías “usados” como preventivo de esta misma infección estreptocócica.
- 6.º La observación de los padres, maestros, profesores de educación física acerca de si el niño tiene más elevado un hombro que otro o las piernas arqueadas, o si se tocan a nivel de las rodillas y se abren a nivel de los pies, si tropieza constantemente al caminar o en la carrera, si caminan con los pies mirando hacia adentro o hacia fuera, si desgastan anormal y asimétricamente los zapatos para informar al médico y poder prevenir futuras desviaciones.
- 7.º El deporte es un hecho individual que debe ser estudiado según constitución pero por regla general antes de los 7 años son de elección natación, bicicleta y gimnasia sueca a partir de esa edad se pueden añadir deportes de asociación con el fin de estimular el mundo de relación del niño y el trabajo de equipo. Evitar desde las fases tempranas la dedicación exclusiva a un solo deporte que potencie un área muscular determinada abandonando otra. Tal es el caso del fútbol. Si esto se hace hay que complementarlo con ejercicios que potencien otras áreas. Son poco recomendables hasta terminar el desarrollo y el

crecimiento aquellos deportes-ejercicios que obliguen a torsiones extremas, a contracciones musculares muy bruscas y violentas. Todos los deportes y ejercicios deben realizarse de forma armónica, suave y sin llegar al agotamiento muscular preparando para la competición en edades adultas sin exigir un punto de rendimiento extremo en la infancia. Están altamente predispuestos a desgaste articular los niños con mala sujeción articular: insuficiencia muscular o ligamentosa en los que está particularmente indicado el ejercicio del deporte en descarga como natación, bicicleta, gimnasia sueca.

8.º Con respecto a la alimentación entender que existen varios factores: es una época de desarrollo y crecimiento del niño y por tanto la alimentación ha de adecuarse a ello pero teniendo en cuenta el gasto físico y psíquico. Hemos visto importantes atrofiaciones óseas motivadas por déficit de ejercicio y excesos en el consumo de alimentos ricos en fósforo como carne, patatas, pan, cereales en general, con poca incorporación de alimentos ricos en calcio como leche, derivados y vitamina C: naranjas, limones. Pero si se da una alimentación rica en calcio y no se trabajan suficientemente los huesos con ejercicio, el organismo no lo aprovecha.

Igualmente hemos visto artrosis tempranas en personas jóvenes que llevan vida sedentaria más obesidad siendo particularmente funestos en estos casos los alimentos ricos en grasas animales.

9.º Con respecto al mobiliario y posturas en hogar y colegio, la cama ha de ser consistente y plana, no dura ni blanda, la columna por lo tanto no debe hundirse en el colchón. Es correcto el empleo de almohada baja de miraguano puesta bajo la curva cervical cubriendo la altura del hombro si el niño duerme de lado. Evitar que los niños duerman boca abajo, sobre piernas, a partir de los seis meses para evitar deformaciones en las extremidades inferiores.

Se debe acostumbrar al niño a evitar los asientos blandos, butacones, sofás. Son correctos los asientos consistentes con discreta inclinación del respaldo, sentándose siempre a fondo de silla con la columna bien apoyada.

Evitar que los niños se sienten largo rato en el suelo, por ejemplo a ver la televisión, porque suelen colocar anormalmente las piernas, favoreciendo deformidades.

Las mesas de estudio deben estar a una altura que no obligue a la flexión de la columna, de tal forma que el niño pueda escribir manteniendo la columna recta, por ejemplo mediante tableros indicados y próximos.

10.º Respecto al modo de vestir, la importancia de la adecuación climática o sea que los niños estén abrigados en la calle pero eliminen ropa excesiva al entrar en recintos caldeados ya que lo contrario facilita la instauración de infecciones faringoamigdalares. Evitar al respecto al calzado al empleo rutinario de los zapatos de deporte que deben reservarse solo, para esto. El ideal como calzado ordinario es el zapato con suela de cuero, talón de caucho, punta ancha que sujete la parte anterior del pie sin oprimir, abrochando con cordones y que debe cambiarse con frecuencia por el rápido crecimiento del niño. Más de 1/3 de los niños vistos por nosotros tienen deformidades como consecuencia de zapatos cortos y de puntera inadecuada.

El bebé precisa zapatos diferenciados para los dos pies, con un tacón de 8-10mm, siendo mejor la botita para no descalzar el talón al caminar. En el niño sin embargo, es más aconsejable el calzado de caña baja tal como hemos descrito anteriormente.

### Notas:

- *Estos “Consejos para el Invierno” están editados para su distribución gratuita por el Instituto Ferran de Reumatología y orientados al público en general, intentando por ello utilizar un lenguaje llano y fácilmente comprensible por todos.*
- *Estos consejos nunca pueden sustituir a la visita médica y a la relación directa médico paciente, su médico de cabecera o su especialista siempre sabrán mejor lo que le conviene que la generalidad de éstos consejos de salud.*

- *Si desea cualquier aclaración no dude en consultarnos.*

**Institut Ferran de Reumatologia**  
**Servicio de Reumatología**  
**Clínica CIMA**  
**[www.institutferran.org](http://www.institutferran.org)**  
**Paseo Manuel Girona, 33**  
**08034 – BARCELONA**  
**☎ 93 55 22 700**

