



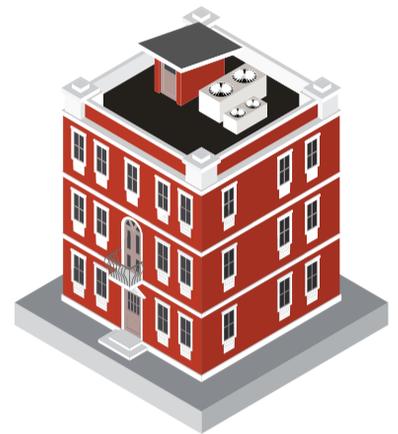
## CONSEJOS PARA CONDUCIR CON ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

Si tienes artritis psoriásica o a alguien de tu entorno se la han diagnosticado, sabrás que conducir puede convertirse en una experiencia incómoda. Por esto, te damos algunos consejos para que la conducción te sea más fácil. ¡Presta atención!

1

### ANTES DE SALIR

Procura estar en buen estado de salud. Haz ejercicio suave de manera regular y mantén un peso saludable. Hidrátate y come algo antes de salir.



2

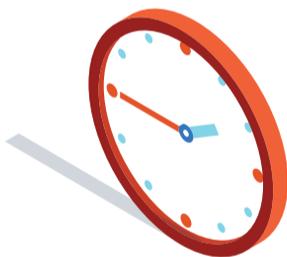
### EL COCHE A TU MEDIDA

Ajusta el coche para que te sea cómodo (asiento, espejos, volante...). Puedes instalar un espejo panorámico sobre el principal para obtener más visión con menos movimiento.

3

### ¡EMPIEZA EL VIAJE!

Planifica tu ruta con antelación, anticipándote a los obstáculos y al terreno irregular. Recuerda hacer descansos de 5 minutos por cada hora de viaje para ir cambiando de postura.



4

### ¿DEMASIADAS HORAS?

Recuerda llevar agua y algo de comer si el viaje va a ser largo. Puedes usar bolsas de calor para la rigidez y frío para la inflamación.

5

### ¡DISFRUTA DE TU DESTINO!

Comenta el viaje con tu médico, que podrá darte algunas recomendaciones extra y recuerda que el transporte público también es una buena opción.



### Referencias

1. Durcan L et al. J Rheumatol 2012; 39(12):2310–2314.

2. O'Dwyer T et al. Rheumatol Int 2014; 34(7): 887–902.

3. UK government advice on driving with AS <https://www.gov.uk/ankylosing-spondylitis-and-driving>. Last accessed June 2015.