

# Guía Práctica

## PARA VIVIR MEJOR CON ENFERMEDADES REUMÁTICAS

**Dr. Mario Alejandro Bautista**  
Reumatólogo



# ¡QUÉ MAS!

Querido paciente:

Si estás **leyendo esta guía**, es porque vives con alguna **ENFERMEDAD REUMÁTICA** como **LUPUS, ARTRITIS, ARTROSIS, FIBROMIALGIA, SÍNDROME DE SJÖGREN**, entre otras... y quiero decirte algo muy importante: **NO ESTÁS SOLO.**

Soy **tu reumatólogo** y he creado este material pensando en ti.

Mi **OBJETIVO** es ayudarte a encontrar una **mejor calidad de vida** con recomendaciones que puedes aplicar día a día: desde la **alimentación, el ejercicio, hasta el bienestar emocional.**

Muchas de estas ideas ya te las he compartido en mis videos y publicaciones, pero ahora las he reunido aquí para que las tengas siempre a la mano.

**Vamos paso a paso, con cariño y con ciencia.**

*Dr. Mario Alejandro Bautista*



CAPÍTULO

01

*Prevención y*  
CUIDADO DIARIO

# 1. Prevención y cuidado diario

---



**Consulta regular:** Debes visitar a tu reumatólogo por lo menos cada 3 meses. La enfermedad puede cambiar y es importante ir ajustando el tratamiento.



**Conoce tu diagnóstico:** Entender tu condición te da poder. Pregunta, infórmate, busca fuentes confiables.



**Vacunas actualizadas:** Algunas enfermedades y tratamientos alteran tus defensas. Vacunarte es una forma de protegerte.

**¿CUÁLES? VA A DEPENDER DE TU ENFERMEDAD, PERO, ¡POR FAVOR! TENLO MUY PRESENTE Y HÁBLALO CON TU MÉDICO.**



# Recomendaciones que suman



## - Descansa bien:

Dormir es parte del tratamiento.

Debe ser entre 7 y 8 horas... no subestimes una buena noche de sueño.



## - Toma agua durante el día:

La hidratación es clave para tus articulaciones, músculos y órganos.

Toma entre 8 a 9 vasos con agua al día.



## - Rodéate de apoyo:

Habla de lo que sientes.

Compartir con otros (familiares, amigos, grupos) te alivia más de lo que imaginas

CAPÍTULO

02

*Lo que comes*  
TAMBIÉN IMPORTA



# Lo que comes también importa

---



- **Alimentos antiinflamatorios:** Incluye pescado, chía, linaza, nueces, cúrcuma, aceite de oliva.
- **Más color en tu plato:** Frutas y verduras son antioxidantes naturales.
- **Evita ultraprocesados:** Azúcar refinada, embutidos, frituras y comida chatarra pueden activar inflamación.

**RECUERDA: NO SE TRATA DE HACER DIETA, SINO DE ALIMENTAR A TU CUERPO CON LO QUE NECESITA PARA SENTIRSE MEJOR**

Bonus

# 8 Recetas antiinflamatorias

*para una alimentación balanceada*

---



Rico, fácil  
y barato

# AVENA DORADA CON CÚRCUMA Y LINAZA

*Desayuno funcional*

## INGREDIENTES

- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 taza de agua o bebida vegetal sin azúcar
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de linaza molida
- 1 banano maduro (opcional para dulzor natural)
- Canela al gusto

**LA CÚRCUMA Y LA LINAZA AYUDAN A REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y MEJORAR LA SALUD INTESTINAL. APORTA ENERGÍA SIN GENERAR PICOS DE AZÚCAR.**

## PREPARACIÓN

1. En una olla, calienta el agua o bebida vegetal.
2. Agrega la avena, cúrcuma, linaza y canela.
3. Cocina a fuego lento por 5-7 minutos, revolviendo.
4. Sirve y decora con rodajas de banano si deseas.

Rico, fácil  
y barato

# ENSALADA TIBIA DE LENTEJAS CON VEGETALES

*Almuerzo o cena ligera*

## INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- ½ cebolla morada picada
- 1 tomate maduro en cubos
- ½ taza de espinaca o acelga picada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Zumo de 1 limón
- Sal marina y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Saltea ligeramente la cebolla en aceite de oliva.
2. Añade el tomate y las hojas verdes hasta que suavicen.
3. Mezcla con las lentejas cocidas, añade limón, sal y pimienta.
4. Sirve tibio o frío.

**RICA EN FIBRA Y  
ANTIOXIDANTES, AYUDA AL  
SISTEMA INMUNE, DIGESTIÓN  
Y SALUD CARDIOVASCULAR.  
IDEAL PARA PERSONAS CON  
FATIGA O INFLAMACIÓN.**

Rico, fácil  
y barato

# TISANA DE JENGIBRE, CÚRCUMA Y CANELA



## INGREDIENTES

- 1 rodaja de jengibre fresco
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo o raíz rallada
- 1 astilla de canela
- 1 taza de agua
- Miel natural (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Hierve el agua con todos los ingredientes durante 8-10 minutos.
2. Cuela y endulza con miel si deseas.
3. Tómalala tibia entre comidas.

### **BENEFICIOS:**

**EXCELENTE PARA EL DOLOR ARTICULAR, FATIGA Y DIGESTIÓN. AYUDA A MODULAR LA INFLAMACIÓN.**

Me consiento sin  
gastar de más

# AREPA CON AGUACATE, HUEVO Y SEMILLAS

*Ideal como desayuno o cena*

## INGREDIENTES

- 1 arepa integral o de maíz
- ½ aguacate maduro
- 1 huevo cocido (duro o al sartén con poco aceite)
- 1 cucharadita de semillas de chía o ajonjolí
- Sal marina al gusto

**APORTA GRASAS BUENAS (OMEGA 9), PROTEÍNA Y MICRONUTRIENTES CLAVES PARA REDUCIR INFLAMACIÓN Y MEJORAR ENERGÍA.**

## PREPARACIÓN

1. Cocina la arepa al gusto.
2. Aplasta el aguacate con un poco de sal.
3. Añade encima el huevo en rodajas y espolvorea las semillas.
4. Puedes acompañar con una infusión de jengibre

*Me consiento sin  
gastar de más*

# POLLO A LA CÚRCUMA CON

*arroz integral y  
ensalada de colores*

## INGREDIENTES

- Pechuga de pollo en trozos
- Cúrcuma en polvo
- Aceite de oliva
- Arroz integral cocido
- Ensalada de zanahoria, remolacha, pepino y mango.

## PREPARACIÓN

Saltear el pollo con cúrcuma, aceite de oliva y ajo. Servir con arroz integral y ensalada variada con vinagreta de limón y aceite de oliva.

**BENEFICIOS:**

**ALTO EN ANTIOXIDANTES  
Y ÁCIDOS GRASOS  
OMEGA-3.**

*Me consiento sin  
gastar de más*

A top-down view of a light blue ceramic bowl filled with a fresh chickpea salad. The salad consists of chickpeas, sliced avocado, walnuts, and green leafy vegetables. The bowl is placed on a wooden surface.

## ENSALADA FRESCA DE GARBANZOS *con aguacate y nueces*

### INGREDIENTES

- Garbanzos cocidos
- Aguacate picado
- Tomates cherry
- Espinaca baby
- Nueces picadas
- Aceite de oliva
- Jugo de limón
- Sal marina y pimienta

### PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en un bowl, aderezar con limón, aceite de oliva y pimienta al gusto.

#### *BENEFICIOS:*

*FUENTE VEGETAL DE  
FIBRA, GRASAS  
SALUDABLES Y  
ANTIOXIDANTES.*

**“Me lo merezco”**  
Presupuesto más alto

# SOPA DE QUINUA

con cúrcuma y vegetales

## INGREDIENTES

- ½ taza de quinua
- 1 zanahoria en cubos
- ½ taza de calabacín (zucchini) picado
- ¼ cebolla blanca
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de aceite de coco o aguacate
- 4 tazas de agua o caldo de verduras sin sal

## PREPARACIÓN

1. Lava bien la quinua.
2. En una olla, saltea la cebolla con aceite, añade cúrcuma y vegetales.
3. Agrega la quinua y el caldo. Cocina por 20-25 minutos.
4. Rectifica sal y sirve caliente.

**LA QUINUA ES FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL Y AMINOÁCIDOS ANTIINFLAMATORIOS. CÚRCUMA Y VEGETALES APOYAN LA SALUD INMUNOLÓGICA.**

*“Me lo merezco”  
Presupuesto más alto*

# BOWL DE SALMÓN AL HORNO

*con quinoa y  
vegetales al vapor*

## INGREDIENTES

- Filete de salmón
- Quinoa cocida
- Brócoli, zanahoria y pimentón al vapor
- 1 cdita de cúrcuma
- Aceite de oliva
- Limón y pimienta

### **BENEFICIOS:**

**RICO EN OMEGA-3,  
ANTIOXIDANTES  
Y BAJO EN  
PROINFLAMATORIOS.**

## PREPARACIÓN

Marinar el salmón con cúrcuma, limón, aceite de oliva y pimienta. Hornear 12 minutos a 180°C. Servir sobre quinoa con vegetales al vapor y un chorrito de aceite de oliva extra virgen.

CAPÍTULO

03

*Muévete*

CON CARIÑO Y CUIDADO



# Muévete con cariño y cuidado

---



## Ejercicios de bajo impacto:

Camina, nada, baila, haz yoga o estiramientos. Lo importante es no quedarte quieto.



## Sé constante:

3 o 4 veces a la semana por lo menos 30 minutos. Donde sientas que el se te acelera un poco.



## No se me exija de más:

Si algo duele, para. Escucha a tu cuerpo y respétalo.

## #ConsejoGratis

***Camina 10.000 pasos diarios.***

HACER EJERCICIO SIEMPRE ES UNA BUENA ELECCIÓN. ¡MUÉVETE!

# Consejos GRATIS

## MANEJA EL ESTRÉS

LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS PUEDEN  
EMPEORAR LOS SÍNTOMAS.  
PRACTICA RESPIRACIÓN, MEDITA, HAZ  
ALGO QUE DISFRUTES.

## PROTÉGETE DEL SOL

SI TIENES LUPUS, ESTE PUNTO ES  
VITAL. USA PROTECTOR SOLAR, ROPA  
LIGERA Y SOMBREROS.

## EVITA EL CIGARRILLO

FUMAR NO SOLO EMPEORA TUS  
SÍNTOMAS, TAMBIÉN INTERFIERE CON  
EL TRATAMIENTO. TU CUERPO LO  
AGRADECERÁ SI LO DEJAS.

## **CADA CUERPO ES DISTINTO.**

LO QUE TE COMPARTO AQUÍ ES UNA GUÍA BASADA EN EVIDENCIA Y MI **EXPERIENCIA** COMO **REUMATÓLOGO**, PERO SOBRE TODO ES UNA FORMA DE DECIRTE QUE TIENES HERRAMIENTAS PARA MEJORAR TU **BIENESTAR**, INCLUSO SI VIVES CON UNA ENFERMEDAD CRÓNICA.

**¡ESTOY CONTIGO EN ESTE CAMINO!**

*SI LLEGASTE AL FINAL DE ESTA **GUÍA** APLICANDO UNO, VARIOS O TODAS LOS CONSEJOS, ETIQUÉTAME EN **@REUMATOLOGIAPARATI** HACIENDO ALGO DE LO QUE AQUÍ ENCONTRASTE.*

¿QUIERES SEGUIR APRENDIENDO MÁS SOBRE TU **DIAGNÓSTICO**, ENCONTRAR **CONSEJOS ÚTILES** Y SENTIRTE ACOMPAÑADO?

TE ESPERO POR **MIS REDES SOCIALES**  
¡NOS VEMOS POR AHÍ!

**¡GRACIAS POR CUIDARTE Y  
POR CONFIAR EN MÍ!**

**BAJA UN POCO MÁS...  
TE DEJO UN REGALO EN LA SIGUIENTE PÁGINA.**

# MI CHECK LIST

## DE TAREAS SEMANALES COMO PACIENTE REUMÁTICO

Mi nombre es:

Mi diagnóstico:

Mi objetivo esta semana es:

DÍAS DE LA SEMANA

1

2

3

4

5

6

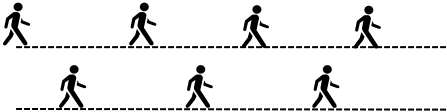
7

TAREAS

Dormí de 7 a 8 horas

Medité o hice una oración

Caminé



Escribe el número total de pasos que hiciste cada día en los espacios.

Me hidraté

Escribe el número de la cantidad de vasos con agua que te tomaste cada día.  
Recuerda que la meta son mínimo 8.



Tomé mis medicamentos

Medicamento 1

Medicamento 2

Medicamento 3

Medicamento 4

Agregué alimentos recomendados en mi dieta

*ESTA GUÍA ES PROPIEDAD DE*

**DR. MARIO BAUTISTA**  
*- REUMATOLOGÍA -*

*NO SE PUEDE EDITAR, COPIAR O EXTRAER  
INFORMACIÓN SIN AUTOR.*

*SU CONTENIDO SE PUEDE DIVULGAR EN  
TOTALIDAD CON FINES EDUCATIVOS.*