

CONSEJOS PARA USAR CORRECTAMENTE EL TRANSPORTE SI TIENES ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Investigación Médica Atlántico



1. En el paradero evite siempre bajarse del andén cuando esté esperando el bus.

2. En lo posible, espere el bus sentado.

3. Espere que el vehículo esté detenido para subir o bajar.

4. Lleve siempre a la mano el dinero o tarjeta del transporte.

5. Si no puede sujetarse bien por el dolor en las manos y rodillas pida el asiento en el transporte.

6. En viajes largos en automóvil, tome descansos cada una o dos horas para que pueda salir y pararse

7. En los aviones, elija asientos en los pasillos para que pueda mover las piernas más fácilmente.

8. Mantenga sus manos debajo de la posiciones “3 en punto” y “9 en punto” en el volante cuando conduzca.

