

Espondiloartritis axial

Acerca de la espondiloartritis axial

La espondiloartritis axial (espAax) es una forma de artritis que afecta la espalda, aunque también pueden verse afectadas otras articulaciones.

Existen dos tipos de espondiloartritis axial: la espondilitis anquilosante (EA), en la que el daño es visible en las radiografías, y la espondiloartritis axial no radiográfica (espAax-nr), en la que el daño no es visible en las radiografías.

En casos graves o prolongados de espondilitis anquilosante, las articulaciones de la columna y las vértebras pueden fusionarse, lo que provoca que la espalda se vuelva rígida y difícil de mover. La caja torácica también puede fusionarse, lo que restringe el movimiento del pecho.

En la espondiloartritis axial, el sistema inmunitario, que combate los virus y bacterias dañinos, también ataca por error a las células y tejidos sanos. Las causas de la espondiloartritis axial no están claras, pero los genes parecen desempeñar un papel: muchas personas con espondiloartritis axial tienen un gen llamado HLA-B27. Sin embargo, tener el gen no significa que usted padecerá espondiloartritis axial.

Signos y síntomas de la espondiloartritis axial

Los síntomas suelen aparecer entre los 20 y los 40 años, pero los niños también pueden presentar espondiloartritis axial.

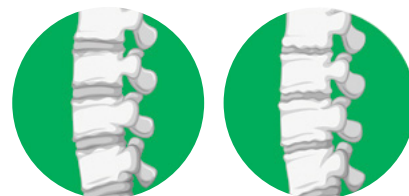
Otros síntomas son:

- Dolor e hinchazón en los dedos de los pies, los talones, los tobillos, las rodillas, la caja torácica, la parte superior de la columna, los hombros o el cuello que aparece durante semanas o meses
- Rigidez por la mañana o después de largos períodos de inactividad
- Dedos de las manos o los pies hinchados, con aspecto de salchicha
- Dolor en las nalgas que puede desplazarse de un lado a otro
- Dolor de espalda por la noche o temprano en la mañana
- Fatiga
- Pérdida del apetito

La espondiloartritis axial también puede afectar otras partes del cuerpo, incluidos los ojos, el tubo digestivo y los órganos internos. También puede estar asociada con la psoriasis, una enfermedad de la piel que se debe a problemas del sistema inmunitario. En casos raros, la espondiloartritis axial puede afectar el corazón y los pulmones.



Articulación sana



Espondiloartritis axial

➔ DATOS RÁPIDOS

- En los adultos, la espondiloartritis axial suele causar dolor primero en la parte baja de la espalda, las nalgas y las caderas. En los niños, el dolor generalmente comienza en las caderas, las rodillas y los talones antes que en la espalda.
- Las mujeres tienen mayores probabilidades que los hombres de padecer espondiloartritis axial no radiográfica

Para obtener más información

Información y recursos sobre la espondiloartritis axial
arthritis.org/about-axspa

Línea de ayuda de la Arthritis Foundation: 800-283-7800
arthritis.org/helpline

Diagnóstico de la espondiloartritis axial

Es posible que primero acuda a su médico de atención primaria para tratar el dolor articular. Si tiene síntomas de espondiloartritis axial, acuda a un reumatólogo, que se especializa en artritis.

No existe una única prueba para detectar la espondiloartritis axial. Para descartar otras causas de dolor de cadera y espalda, el reumatólogo hará lo siguiente:

- Preguntar sobre sus antecedentes médicos
- Realizar un examen físico
- Pedir análisis de laboratorio para buscar signos de inflamación en el cuerpo o detectar el gen HLA-B27
- Solicitar pruebas de diagnóstico por imágenes (como radiografías o resonancias magnéticas) de la pelvis y de la columna vertebral

Tratamiento de la espondiloartritis axial

Los objetivos del tratamiento incluyen:

- Aliviar el dolor y la rigidez
- Evitar la deformación de la columna vertebral
- Evitar el daño a las articulaciones y los órganos
- Preservar la función y la movilidad de las articulaciones
- Mejorar la calidad de vida

Los médicos recomiendan un tratamiento temprano con medicamentos potentes. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) se utilizan comúnmente para tratar el dolor y la inflamación de la espondiloartritis axial. Están disponibles sin receta (ibuprofeno, naproxeno) y también con receta médica. Cuando la actividad de la enfermedad no se puede controlar con NSAID, el médico puede recetarle un medicamento biológico u otro medicamento modificador de la enfermedad. Los medicamentos para aliviar el dolor, llamados "analgésicos", como el paracetamol, pueden reducir el dolor pero no retrasan el daño causado por la inflamación. Por lo general, no se recomiendan los comprimidos de corticoesteroides para la espondiloartritis axial excepto para controlar un brote. Se pueden utilizar inyecciones de corticoesteroides para reducir la inflamación en las caderas o en los hombros.

Los planes de tratamiento también pueden incluir fisioterapia y cuidados personales. A veces, es necesaria la cirugía para aliviar el dolor y restablecer la función.

Autocontrol

El autocuidado es fundamental para controlar la espondiloartritis axial e incluye lo siguiente:

- Hacer ejercicio con regularidad.
- Llevar una dieta equilibrada y basada en alimentos integrales.
- No fumar. Puede empeorar la actividad de la enfermedad y el daño articular.
- Mantener una buena postura.
- Regular el ritmo de las actividades.
- Controlar el estrés mediante la respiración profunda u otros ejercicios de relajación y permaneciendo cerca de amigos y familiares que le brindan apoyo.



Preguntas frecuentes

¿Cuál es el mejor ejercicio para la espondiloartritis axial?

Depende de cada persona. Las actividades de bajo impacto, como los aeróbicos acuáticos, caminar, nadar y el yoga, son buenas opciones. El mejor ejercicio es el que pueda mantener y disfrutar, pero consulte primero con el médico. Es posible que lo derive a un fisioterapeuta para que le enseñe ejercicios de fortalecimiento del tronco y técnicas de estiramiento para aliviar la rigidez.

¿Existe una dieta especial para ayudar con los síntomas de la espondiloartritis axial?

No existe una dieta específica para la espondiloartritis axial. Sin embargo, una alimentación que haga hincapié en las proteínas magras, las verduras, las frutas, los cereales integrales y las grasas saludables (como el aceite de oliva y el pescado azul), como la dieta mediterránea, puede ayudar a reducir la inflamación y a mantener un peso saludable. El sobrepeso alimenta la inflamación y puede interferir en la eficacia de los medicamentos para la espondiloartritis axial.

¿La espondiloartritis axial desaparece?

No, es una enfermedad crónica y no tiene cura, pero es posible alcanzar una actividad mínima o nula de la enfermedad (remisión) con el plan de tratamiento adecuado. Sin embargo, los síntomas podrían reaparecer.