

Artritis psoriásica

Acerca de la artritis psoriásica

La artritis psoriásica (AP) es una enfermedad autoinmune crónica (de larga duración). En las enfermedades autoinmunes, el sistema inmunitario, que combate los virus y las bacterias, también ataca por error a las células y los tejidos sanos. Esto provoca dolor e inflamación en las articulaciones, en los tendones y en la piel (psoriasis).

La psoriasis es una enfermedad autoinmune que provoca la acumulación rápida de células muertas de la piel, lo que produce picazón y placas dolorosas en la piel. En pieles más claras, las placas pueden aparecer rojizas, mientras que en pieles más oscuras, pueden ser de color salmón o marrón violáceo. Se puede tener artritis psoriásica sin psoriasis, pero no es común. En la mayoría de los casos de artritis psoriásica (AP), la psoriasis aparece antes de los síntomas articulares.

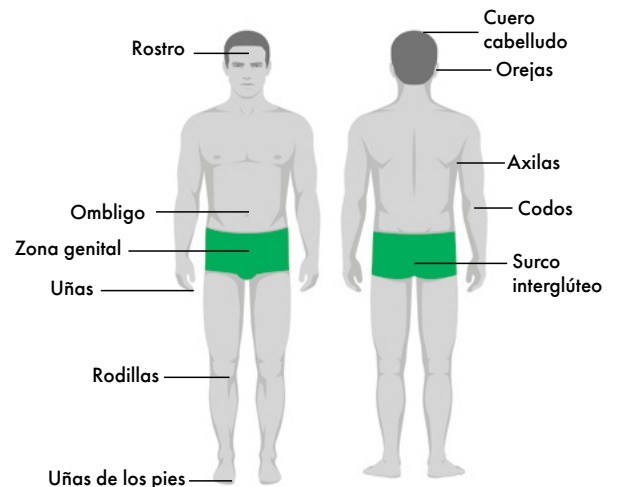
La artritis psoriásica puede afectar las articulaciones grandes, especialmente las caderas y las rodillas, y las articulaciones de los dedos de las manos y de los pies, además de la columna vertebral. Las manchas en la piel suelen aparecer en las rodillas, los codos, el cuero cabelludo y otras zonas. Las uñas de las manos y de los pies también pueden verse afectadas. Algunas personas también sufren inflamación ocular y problemas de visión.

Los científicos no saben qué causa la artritis psoriásica, pero creen que los genes y los factores desencadenantes ambientales influyen en su aparición.

Signos y síntomas de la artritis psoriásica

Los síntomas de la artritis psoriásica pueden aparecer y desaparecer. Pueden ser más intensos en algunas personas que en otras y pueden afectar diferentes partes del cuerpo cada vez. Los síntomas más comunes de la artritis psoriásica son:

- Dolor e hinchazón en una o más articulaciones
- Articulaciones con rigidez, enrojecimiento o calientes al tacto
- Dolor y sensibilidad donde los tendones se unen al hueso
- Dolor en la parte baja de la espalda, por encima del coxis
- Rigidez o dolor en las articulaciones que empeora por la mañana y mejora al moverse
- Dedos de las manos o los pies hinchados, con aspecto de salchicha
- Dolor en los pies y en los tobillos y alrededor de estos, especialmente en la parte posterior del talón o en la planta del pie
- Uñas de las manos o de los pies picadas, engrosadas o separadas del lecho ungueal
- Problemas oculares, como visión borrosa u ojos secos



Zonas comunes de la psoriasis

➔ DATOS RÁPIDOS

- La artritis psoriásica afecta tanto a hombres como a mujeres, pero sus síntomas y respuestas al tratamiento suelen diferir.
- La artritis psoriásica suele aparecer entre los 30 y los 55 años.
- Las personas con artritis psoriásica tienen mayores probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas o accidentes cerebrovasculares y diabetes.
- Hasta el 30% de las personas con psoriasis padecerán artritis psoriásica en algún momento.

Para obtener más información

Información y recursos sobre la artritis psoriásica:

arthritis.org/about-psoriatic-arthritis

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

Diagnóstico de la artritis psoriásica

No existe ninguna prueba para diagnosticar la artritis psoriásica. El médico hará lo siguiente:

- Preguntar sobre sus síntomas y antecedentes médicos personales y familiares.
- Realizar un examen físico, en el que le revisará la piel y las articulaciones, y probará hasta dónde puede moverlas.
- Posiblemente, pedirá radiografías u otros análisis de laboratorio para descartar otras afecciones.

Tratamiento de la artritis

Los objetivos del tratamiento de la artritis psoriásica son reducir la inflamación, los síntomas de la piel y el dolor articular, mantener las articulaciones en movimiento y prevenir daños a largo plazo.

Los medicamentos con receta y de venta libre ayudan a reducir la inflamación y aliviar el dolor de la piel y las articulaciones. Algunos actúan tanto sobre los síntomas articulares como sobre los de la piel. Otros solo actúan sobre los síntomas de la piel o solo sobre los síntomas de artritis.

Estos medicamentos pueden ser:

- Antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como la aspirina o el ibuprofeno
- Medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (DMARD), como el metotrexato, los productos biológicos y otros fármacos
- Comprimidos de corticosteroides para aliviar los síntomas de la inflamación o inyecciones en una articulación para reducir el dolor y la hinchazón
- Tratamientos tópicos que contienen corticosteroides, NSAID, análogos de la vitamina D y retinoides

Estos medicamentos vienen en forma de comprimidos, ungüentos y cremas, inyecciones e infusiones. El médico puede ajustar sus medicamentos para ayudarlo a alcanzar la remisión (poca o ninguna actividad de la enfermedad). La luz solar o la terapia con luz ultravioleta especializada pueden ayudar a aliviar los síntomas de la psoriasis.

Consejos de autocontrol

Un buen cuidado personal puede ayudarle a controlar la artritis psoriásica y la psoriasis. Esto incluye:

- Dejar de fumar o vapear.
- Hacer ejercicio con regularidad y mantener un peso saludable siguiendo una dieta saludable y antiinflamatoria. Esto incluye frutas y verduras enteras, cereales integrales, frutos secos y legumbres, pescado y carnes magras, y poco azúcar, alcohol o alimentos procesados y aperitivos.
- Mantener la piel hidratada.
- Además de los medicamentos con receta, considere probar masajes, acupuntura, calor y frío, y otras terapias.
- Controlar el estrés. Relajarse mediante la práctica de la meditación o la visualización puede ayudar.
- Mantenerse cerca de amigos y familiares que le brinden apoyo.
- Recibir asesoramiento para afrontar los problemas sociales o emocionales.
- Tomar suplementos de aceite de pescado, vitamina D, selenio y vitamina B12 también puede ayudar. Consulte con su médico.

Preguntas frecuentes

¿Debo acudir a un dermatólogo y a un reumatólogo por la artritis psoriásica?

Si tiene síntomas graves en la piel, pero no mucha afectación de las articulaciones, el dermatólogo puede encargarse de su atención. Si tiene síntomas más graves en las articulaciones que en la piel, es posible que solo necesite un reumatólogo, que se especializa en enfermedades de las articulaciones. Si los síntomas articulares y de la piel son un problema, es posible que necesite acudir a ambos profesionales.

¿La artritis psoriásica desaparece alguna vez?

No existe cura para la artritis psoriásica, pero la remisión es posible. Usted y su equipo de atención médica decidirán qué medicamento necesita para lograr la remisión. Todavía es posible tener brotes (períodos en los que los síntomas empeoran). Pero sus médicos trabajarán con usted para lograr que entre en remisión nuevamente.

¿Puedo usar analgésicos tópicos en las articulaciones si tengo placas de psoriasis?

Los analgésicos tópicos pueden ayudar con el dolor articular, pero a veces pueden irritar la piel con psoriasis. Pregúntele a su proveedor de atención médica si puede utilizar productos tópicos.