

Artritis reumatoide

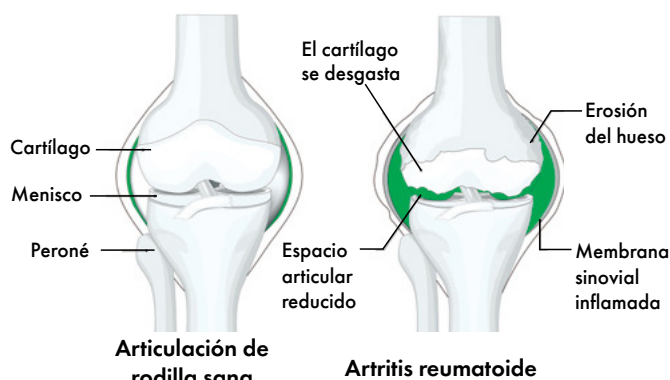
Acerca de la artritis reumatoide

En la artritis reumatoide (AR), el sistema inmunitario se vuelve hiperactivo, lo que provoca inflamación que produce hinchazón y dolor en las articulaciones. Si la inflamación continúa durante mucho tiempo, puede causar daños permanentes en las articulaciones. También puede afectar el corazón, los ojos, los pulmones y otros órganos. No existe cura para la artritis reumatoide, pero muchas personas con la enfermedad entran en remisión (actividad baja o nula de la enfermedad) y viven vidas plenas y activas.

Signos y síntomas de artritis reumatoide

En las primeras etapas, es posible que las personas con artritis reumatoide no observen enrojecimiento o hinchazón en las articulaciones, pero quizás tengan sensibilidad y dolor. Los siguientes síntomas articulares son característicos de la artritis reumatoide:

- Dolor articular, sensibilidad, hinchazón o rigidez que dura seis semanas o más.
- Rigidez matutina que dura 30 minutos o más.
- Más de una articulación con dolor, rigidez u otros síntomas.
- Las articulaciones de las manos, las rodillas y los pies suelen verse afectadas.
- Las mismas articulaciones en ambos lados del cuerpo (como ambas muñecas) presentan síntomas.



Algunas personas también presentan fatiga, pérdida del apetito y fiebre baja. Los síntomas de AR pueden aparecer y desaparecer. Un período de mucha actividad de la enfermedad, con más inflamación y otros síntomas, se denomina brote. El brote puede durar días o meses.

Diagnóstico de la artritis reumatoide

No existe una única prueba para diagnosticar la artritis reumatoide. Si el médico de atención primaria sospecha que usted tiene artritis reumatoide, es posible que lo derive a un reumatólogo, un médico que trata enfermedades de las articulaciones, los músculos y los huesos.

➔ DATOS RÁPIDOS

- Aproximadamente, 1.5 millones de personas en los EE. UU. padecen artritis reumatoide (AR).
- Casi tres veces más mujeres que hombres padecen esta enfermedad.
- En las mujeres, la artritis reumatoide generalmente comienza entre los 30 y los 60 años. En los hombres, suele presentarse más tarde en la vida.
- Tener un familiar con artritis reumatoide aumenta las probabilidades de padecer la enfermedad. Sin embargo, muchas personas con artritis reumatoide no tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

Para obtener más información

Información y recursos sobre la artritis reumatoide:

arthritis.org/about-rheumatoid-arthritis

Línea de ayuda de la Arthritis Foundation: 800-283-7800

arthritis.org/helpline

El reumatólogo hará lo siguiente:

- Preguntar sobre sus antecedentes médicos personales y familiares.
- Realizar un examen físico.
- Solicitar radiografías, ecografías o resonancias magnéticas para observar las articulaciones.
- Solicitar análisis de sangre para buscar proteínas y células que causan inflamación.

Tratamiento de la artritis reumatoide

Los objetivos del tratamiento de la artritis reumatoide son:

- Disminuir o detener la inflamación y alcanzar la remisión
- Aliviar los síntomas, incluidos el dolor y la fatiga
- Prevenir daños en las articulaciones y órganos, y reducir las complicaciones a largo plazo
- Mejorar la función física y el bienestar general

El tratamiento temprano es clave para reducir el daño causado por la artritis reumatoide. Varios tipos de medicamentos ayudan con el control del dolor y otros síntomas de AR, además de retrasar o detener la actividad de la enfermedad. Estos incluyen analgésicos (como Tylenol), medicamentos antiinflamatorios no esteroideos de venta libre y con receta (llamados "NSAID", como el ibuprofeno o el naproxeno), corticoesteroides de acción rápida que reducen la inflamación y medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (DMARD) con receta. Algunos DMARD, como el metotrexato, están disponibles en forma de comprimidos, mientras que otros, como los medicamentos biológicos, se toman mediante inyección o infusión. El reumatólogo puede recetarle más de un medicamento y ajustarle la medicación para ayudarlo a lograr la remisión.

Además de los medicamentos, terapias como la acupuntura o la acupresión, masajes, técnicas de relajación y meditación pueden ayudar a controlar los síntomas de AR. El calor y el frío, algunas cremas y geles y ciertos suplementos dietéticos también pueden ayudar.

Para mantener las articulaciones flexibles y fuertes y poder moverse bien, considere la posibilidad de trabajar con fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales que lo ayuden a mantenerse fuerte y flexible y encontrar formas de hacer que las tareas cotidianas y el ejercicio sean más fáciles. Un dietista certificado puede ayudarlo a comer bien para controlar la artritis reumatoide y brindarle consejos de nutrición saludable.

El autocontrol es fundamental

El autocontrol significa intentar asumir un papel activo en su propio cuidado. Estas actividades incluyen:

- Hacer un seguimiento de sus síntomas
- Mantenerse cerca de familiares y amigos que le brinden apoyo
- Mantenerse activo y practicar la conciencia plena para reducir el estrés
- Comer de forma saludable y limitar el consumo de azúcar, alcohol y alimentos procesados
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física como mínimo cinco días a la semana
- Regular el ritmo de sus actividades
- Utilizar terapias complementarias (como masajes y relajación)
- Mantener un peso saludable
- No fumar ni vapear

Preguntas frecuentes

¿Existe una "dieta para la artritis" que pueda ayudarme a tratar la artritis reumatoide?

No existe una dieta para la artritis reumatoide, pero los investigadores han identificado ciertos alimentos que podrían ayudar a controlar la inflamación. Intente seguir una "dieta mediterránea", que hace hincapié en el pescado, las frutas, las verduras, los cereales integrales y las grasas saludables como el aceite de oliva, los aguacates y los frutos secos. Los alimentos inflamatorios que se deben evitar incluyen carbohidratos simples, azúcar y grasas, alimentos procesados y carnes rojas.

¿La artritis reumatoide afecta mis posibilidades de tener hijos?

Tener artritis reumatoide no aumenta las probabilidades de tener problemas reproductivos. Pero ciertos medicamentos para la artritis reumatoide pueden interferir en un embarazo saludable. Por eso debe usar métodos anticonceptivos cuando tome esos medicamentos. Hable con el reumatólogo sobre planificación familiar para elaborar un plan de tratamiento adecuado para usted.

¿Alguna vez desaparecerá mi artritis reumatoide?

Si bien no existe cura para la artritis reumatoide, algunas personas alcanzan la remisión. Hable con el reumatólogo para desarrollar un plan de tratamiento que lo ayude a alcanzar ese objetivo.