

Respuestas sobre la artritis



Sobre la artritis

Casi 60 millones de adultos y cientos de miles de niños y adolescentes en los Estados Unidos tienen algún tipo de artritis. Por lo tanto, es muy probable que usted o alguien que conoce tenga artritis.

La palabra “artritis” proviene de las palabras griegas para articulación e inflamación. Es un término general para más de 100 tipos de artritis y afecciones relacionadas.

El dolor y la rigidez articular, especialmente por la mañana o después de estar sentado durante mucho tiempo, son los signos más comunes de la artritis. Sin embargo, según el tipo de artritis, pueden presentarse otros síntomas como fatiga, irritación ocular, falta de apetito, fiebre leve, erupciones cutáneas o articulaciones calientes, sensibles y con aspecto rojizo o descolorido. Los síntomas pueden aparecer repentinamente o lentamente con el tiempo. Si persisten por más de dos semanas, se recomienda consultar al médico.

Causas y diagnóstico de la artritis

No se conoce la causa exacta de muchos tipos de artritis. Los expertos consideran que una combinación de factores puede influir, según el tipo. Estos incluyen predisposición genética, desencadenantes ambientales como lesiones previas, alteraciones del sistema inmunitario o factores de estilo de vida como el sobrepeso.

Un diagnóstico temprano y el inicio inmediato del tratamiento pueden ayudar a retardar la progresión de la enfermedad y prevenir daños permanentes en las articulaciones u otros órganos, como el corazón o los ojos. Es posible que su médico de cabecera pueda diagnosticar y tratar su artritis. Pero en ocasiones podría ser necesario consultar a un especialista, como un reumatólogo u ortopedista, que se enfoca en los huesos, las articulaciones, los músculos y los tejidos que los conectan, lo que se denomina sistema musculoesquelético.

No existe una prueba única para diagnosticar la artritis. Para diagnosticarlo, su médico:

- Examinará sus articulaciones en busca de hinchazón y sensibilidad.
- Le preguntará sobre sus antecedentes médicos personales y familiares.
- Evaluará su rango de movimiento.
- Buscará otros signos de artritis, como erupciones cutáneas, llagas en la boca, debilidad muscular, problemas oculares o afectación de órganos internos, como el corazón o los pulmones.
- Ordenará radiografías o análisis de laboratorio para descartar otras causas.

Tipos de artritis y enfermedades relacionadas

Es importante conocer el tipo de artritis que usted tiene para poder tratarla adecuadamente. A continuación se presentan algunos de los tipos más comunes de artritis y afecciones relacionadas:

- La **artrosis** es el tipo más común de artritis. La inflamación y otras fuerzas provocan que el cartílago (el tejido que recubre los extremos de los huesos) se desgaste y cambie de forma, lo que causa dolor y rigidez, y dificulta el uso de la articulación. Los movimientos repetitivos, lesiones previas, la edad y el exceso de peso aumentan la probabilidad de desarrollar artrosis.



SIGNOS DE ADVERTENCIA DE LA ARTRITIS

- Dolor o rigidez articular
- Dolor muscular generalizado
- Hinchazón y/o sensibilidad en las articulaciones
- Dificultad para mover una articulación
- Enrojecimiento alrededor de la articulación
- Síntomas en la piel como una erupción escamosa
- Visión borrosa o dolor y/o sensibilidad ocular

Para obtener más información

Arthritis Foundation

arthritis.org

Sobre la artritis

arthritis.org/about-arthritis

Línea de ayuda de la Arthritis

Foundation: 800-283-7800

arthritis.org/helpline

- **La artritis reumatoide (AR)** es una enfermedad autoinmune, lo que significa que su sistema inmunitario ataca por error tejidos sanos. Esto puede provocar inflamación en las articulaciones, deterioro del cartílago y daño articular. También puede atacar otros tejidos sanos, causando problemas en el corazón, los pulmones, los ojos y otros órganos.
- **La artritis psoriásica (AP)** también es una enfermedad autoinmune. Además de la inflamación y el dolor articular, la AP puede causar erupciones cutáneas, enfermedades en las uñas y dedos y pies hinchados. También puede provocar dolor en la espalda y en los puntos donde los tendones o ligamentos se conectan con los huesos (denominado entesitis).
- **La artritis juvenil (AJ)** es un término utilizado para describir los tipos de artritis y enfermedades relacionadas que afectan a niños y adolescentes menores de 16 años. (Artritis juvenil no es un término médico). El tipo más común de artritis juvenil (AJ) es la artritis idiopática juvenil (AIJ). Los niños diagnosticados con AIJ pueden continuar presentando actividad de la enfermedad en la edad adulta.
- **La gota** se produce cuando el ácido úrico se acumula en el cuerpo. Forma cristales en forma de aguja, especialmente en las articulaciones. Esto provoca dolor agudo e hinchazón, comúnmente en los dedos gordos del pie, tobillos y rodillas.
- **La espondiloartritis axial (axSpA)** es una forma de artritis que causa dolor e hinchazón principalmente en la columna y en las articulaciones que conectan la parte inferior de la columna con la pelvis. También puede afectar otras articulaciones. Si el daño puede observarse en radiografías, se denomina espondilitis anquilosante (EA). Si no se observa daño pero existen otros síntomas, se denomina espondilitis axial no radiográfica (nr-axSpA).
- **La fibromialgia** es una enfermedad relacionada que muchas personas con AR y otros tipos de artritis padecen. Afecta el sistema nervioso central y causa fatiga y dolor generalizado y persistente en los músculos.

Tratamiento de la artritis

El tratamiento de la artritis requiere distintos enfoques. Esto puede incluir:

- **Medicamentos.** Existen medicamentos de venta libre y con receta disponibles en forma de comprimidos, cremas, geles, inyecciones o infusiones intravenosas administradas en el consultorio de su médico o en el hospital.
- **Hábitos de estilo de vida saludables.** La actividad física regular y una alimentación saludable pueden ayudar a aliviar la inflamación y el dolor. Ambos contribuyen a mantener un peso corporal adecuado, lo que puede reducir el impacto sobre las articulaciones. Una dieta antiinflamatoria incluye abundantes frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables, y limita el consumo de azúcares y edulcorantes, sal, carnes rojas y alimentos procesados. También es importante dejar de fumar y procurar dormir profundamente.
- **Protección de las articulaciones.** Adapte sus movimientos para que causen menos dolor, utilice férulas o soportes cuando sea necesario y aplique otras técnicas de protección articular para evitar sobrecargas. Equilibrar la actividad con el descanso también puede aliviar el dolor.
- **Cirugía.** Cuando otras opciones de tratamiento no son efectivas, la cirugía articular puede convertirse en la mejor alternativa.
- **Terapias complementarias.** Estas deben aplicarse como complemento de los medicamentos y terapias que recomiende su médico. Las terapias complementarias pueden ayudar a controlar el dolor y mejorar su salud emocional y mental. Incluyen ciertos suplementos, masajes, fisioterapia, acupuntura, ejercicios mente-cuerpo como yoga y tai chi, terapia de biorretroalimentación, meditación y otras técnicas de relajación para reducir el estrés.

Preguntas frecuentes

¿Debo tomar medicamentos?

Dependiendo del tipo de artritis que tenga, puede que necesite medicamentos para aliviar el dolor, reducir la actividad de la enfermedad y prevenir daños permanentes en las articulaciones. Es posible que se requiera un tratamiento temprano con medicamentos potentes para controlar la enfermedad y evitar el uso prolongado de medicación. Practicar hábitos de vida saludables también puede afectar la cantidad y la duración del tratamiento.

¿La artritis desaparece alguna vez?

Para muchas personas, la artritis es una afección de por vida una vez que se desarrolla. Si usted tiene un tipo de artritis autoinmune, como la artritis reumatoide, la artritis psoriásica o la artritis juvenil, es posible que tenga períodos de remisión con poca o ninguna actividad de la enfermedad. Sin embargo, debe seguir las indicaciones de su médico para prevenir brotes, cuando la enfermedad y sus síntomas se vuelven más activos. En el caso de la artrosis, los síntomas pueden mejorar significativamente o desaparecer mediante una combinación de medicamentos, cambios en el estilo de vida como bajar de peso y mantenerse activo o, en algunos casos, mediante cirugía de reemplazo articular.

¿Cuáles son los mejores ejercicios para mejorar la artritis?

Las actividades de bajo impacto como la natación, caminar, practicar yoga y andar en bicicleta son las más adecuadas para las articulaciones que soportan peso, como rodillas, caderas, espalda, tobillos y pies. La natación y el yoga también son beneficiosos para las articulaciones de la parte superior del cuerpo. Sin embargo, si experimenta más dolor articular (no dolor muscular por el ejercicio) dos horas después de haber realizado actividad física, probablemente se haya excedido. La próxima vez, reduzca la intensidad, pero no deje de hacer ejercicio.