

La artritis reumatoide

La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunológico del cuerpo ataca por error a las células propias, incluyendo a las de las articulaciones. Éste es un mecanismo de defensa diseñado para protegerle de invasores externos como bacterias y virus. Las personas con AR tienen un sistema inmunológico hiperreactivo que provoca dolor e inflamación en y alrededor de las articulaciones. Si la inflamación persiste, puede dañar el cartílago (tejido protector que recubre las articulaciones) y los huesos, lo cual es irreversible. La inflamación de la AR también afecta órganos como corazón, ojos y pulmones. No existe cura, pero muchos investigadores, como los de la Arthritis Foundation la están buscando.

Señales y síntomas de artritis reumatoide

En las etapas tempranas, las personas con AR quizá no noten enrojecimiento o hinchazón en las articulaciones, pero pueden tener sensibilidad y dolor. Algunos síntomas son:

- Dolor, sensibilidad, rigidez o inflamación articular por al menos seis semanas.
- Rigidez matutina por 30 minutos o más.
- Varias articulaciones afectadas, comúnmente las de manos, rodillas y pies.
- Presentar síntomas en las mismas articulaciones de ambos lados del cuerpo.

Junto con el dolor, ciertos individuos experimentan falta de apetito y fiebre baja. Los síntomas suelen ir y venir.

Puede haber periodos (episodios) agudos en los que se exagera la actividad de la enfermedad, que podrían durar días o meses.



PUNTOS CLAVES

- **Cerca de 1.5 millones de personas en EE.UU. tienen artritis reumatoide (AR).**
- **La enfermedad es tres veces más común en mujeres que en hombres.**
- **En mujeres, la AR generalmente inicia entre 30 a 60 años. En hombres a menudo ocurre a una edad mayor.**
- **Tener un familiar con AR incrementa el riesgo de la enfermedad. No obstante, la mayoría de los pacientes no cuentan con antecedentes familiares de AR.**

Diagnóstico de artritis reumatoide

No existe una prueba única para diagnosticar la AR. Si el doctor sospecha de la enfermedad, le puede remitir con el reumatólogo (especialista en artritis).

El reumatólogo podría:

- Pedir su historial clínico y familiar.
- Ejecutar un reconocimiento físico.
- Ordenar rayos X, imágenes de resonancia magnética o ultrasonido (para ver la articulación) y análisis de sangre (para conocer el índice de inflamación).



Más información



**Sobre artritis
reumatoide**

Tome las riendas de la artritis
arthritis.org/espanol

Arthritis Foundation
1-800-283-7800 (gratis)

Tratamiento de artritis reumatoide

Los objetivos del tratamiento de la enfermedad son:

- Disminuir o frenar la inflamación y lograr una remisión (ausencia de síntomas).
- Aliviar los síntomas.
- Prevenir el daño a órganos y articulaciones y reducir complicaciones a largo plazo.
- Aumentar el funcionamiento y el bienestar en general.

El tratamiento agresivo y precoz es la clave para minimizar los efectos dañinos de la AR. Los medicamentos empleados para manejar la AR tienen dos funciones: reducir el dolor y retrasar o detener el avance de la enfermedad. Se usan analgésicos, antiinflamatorios no esteroideos, corticosteroides y fármacos modificadores de la enfermedad como los biológicos. Estos medicamentos se encuentran en forma tópica, de píldora, o líquida como inyectables. El reumatólogo le puede recetar varios de ellos al mismo tiempo para tratar síntomas diversos y en combinación con medicamentos de estantería libre. (Infórmese sobre los medicamentos en nuestro sitio web en español).

Además de los medicamentos, puede emplear otros métodos o terapias complementarias para el manejo de los síntomas. Estos incluyen acupuntura o digitopuntura, masajes y técnicas de relajación y meditación. También son útiles la terapia de calor y frío, los tratamientos tópicos y los suplementos alimenticios.

AUTOCUIDADO CRUCIAL

Autocuidado significa desempeñar un papel activo en su propia salud. Entre estas actividades se cuentan:

- **Vigilar de cerca los síntomas y seguir su régimen de medicamentos.**
- **Atender su salud emocional.**
- **Ingerir una dieta saludable, rica en alimentos antiinflamatorios.**
- **Hacer al menos 30 min. de actividad física diaria.**
- **Llevar un equilibrio entre actividad y descanso.**
- **Utilizar terapias complementarias (como masajes, etc.)**
- **Conservar un peso corporal apropiado.**

¿Hay una dieta para la artritis que pueda ayudar al tratamiento?

Aunque no hay una dieta establecida específica para las personas con AR, los investigadores han identificado ciertos nutrientes que ayudan a controlar la inflamación. Muchos de ellos se hallan en dietas a base de frutas, verduras, cereales integrales, semillas, nueces, frutos secos y grasas de origen vegetal como la del aceite de olivo.

¿Interfiere la AR con mi capacidad de procrear? Tener AR no aumenta el riesgo de presentar problemas de reproducción en comparación con los demás. No obstante, ciertos fármacos

para la AR pueden interferir con el embarazo. Por eso a menudo los doctores piden a los pacientes que tomen medidas anticonceptivas cuando los usan. Hable con su reumatólogo sobre planeación familiar, para que juntos desarrollen un plan de tratamiento personalizado.

¿Se detendrá en algún momento la AR?

Aún cuando se desconoce la cura para la artritis reumatoide, ciertas personas logran alcanzar una remisión (ausencia de actividad de la enfermedad) con o sin los correspondientes fármacos. Colabore con su reumatólogo, a fin de diseñar un tratamiento dirigido hacia esa meta.