

Artritis reumatoide

Rheumatoid Arthritis



La artritis reumatoide (RA, por sus siglas en inglés) es una enfermedad a largo plazo que causa inflamación en las articulaciones.

Generalmente afecta las manos, las muñecas, los codos, los pies, los tobillos, las rodillas o el cuello. La inflamación causa dolor, hinchazón y rigidez y, con el paso del tiempo, puede dañar y deformar las articulaciones, ocasionando más dolor y mayor dificultad para usarlas. La RA también puede hacer que se sienta cansado o enfermo.

Es posible que tenga períodos en los que la enfermedad mejora y otros en los que empeora.

La artritis reumatoide no es lo mismo que la osteoartritis, la cual suele ser causada por el desgaste normal de las articulaciones. La RA es una enfermedad autoinmunitaria.

Eso significa que el sistema de defensa del organismo (sistema inmunitario) ataca las articulaciones, lo que provoca la inflamación y el daño.

Los expertos en salud todavía no saben qué es lo que desencadena las enfermedades autoinmunitarias como la RA o cómo curarlas. Pero el tratamiento puede ayudar a controlar la enfermedad y a aliviar sus síntomas.

¿Cómo se trata?

Los medicamentos y un estilo de vida saludable pueden ayudar a controlar la artritis reumatoide durante toda su vida.

Medicamentos

Los medicamentos para la RA, tales como los fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (DMARD, por sus siglas en inglés), retrasan la evolución de la enfermedad, reducen la inflamación y alivian el dolor.

Los DMARD pueden prevenir el daño a las articulaciones y la discapacidad, especialmente si empieza a tomarlos al inicio de la enfermedad.

Muchos de los medicamentos que se usan para tratar la RA tienen efectos secundarios. Los DMARD frenan el sistema inmunitario, lo cual aumenta su riesgo de contraer una infección.

Por eso es importante hacerse revisiones regulares y hablar con su médico de cualquier problema que tenga. Esto le ayudará a su médico a encontrar el mejor tratamiento para usted.

Ejercicio y descanso

El ejercicio, equilibrado con el descanso, es la mejor manera de luchar contra la rigidez, el dolor y el cansancio. Preste atención a cómo se siente, y descanse cuando lo necesite.

Trabaje con un fisioterapeuta para aprender estiramientos y ejercicios. Y consulte con su médico antes de iniciar un nuevo ejercicio.

- Trate de andar en bicicleta y caminar si no está impedido debido a dolor en la rodilla, el tobillo o el pie. Cuando experimenta dolor, hacer ejercicio en el agua puede ayudar a eliminar la tensión de las articulaciones.
- Mueva cada articulación de forma suave en toda su amplitud de movimiento una o dos veces al día.
- Descanse las articulaciones cuando estén adoloridas o hayan hecho mucho esfuerzo. Los descansos cortos pueden ayudar más que quedarse en cama.
- Use calor y frío para aliviar el dolor. Tome baños o duchas tibias. Use una compresa caliente o una almohadilla térmica a baja temperatura. Duerma con una manta eléctrica ajustada a una temperatura media. Para el frío, aplíquese hielo o una compresa fría de 10 a 20 minutos cada vez. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.

Alimentación saludable

La combinación de ejercicio con una alimentación saludable puede ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable, lo cual puede aliviar la tensión en sus articulaciones.

Una dieta sana y equilibrada también ayuda a que se sienta bien, y protege el corazón y los huesos.

Hable con su médico si tiene preguntas acerca de una alimentación saludable.

- Siga una dieta saludable para el corazón, ya que la RA puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca.
- Consuma suficiente calcio y vitamina D para proteger sus huesos. La RA puede aumentar el riesgo de adelgazamiento de los huesos u osteoporosis.

Cómo vivir con artritis reumatoide

Con el paso del tiempo, la artritis reumatoide puede introducir cambios en lo que puede hacer y en cómo se siente.

Usted y su médico pueden colaborar para controlar el dolor y ayudar a que se mantenga activo.

Asuma un papel activo en vivir su vida con RA.

- Elabore un plan de tratamiento con su médico y aprenda todo lo que pueda sobre la artritis reumatoide. Esto le ayudará a controlar el dolor y a mantenerse activo. Aprenda técnicas para controlar el dolor y la depresión. Un terapeuta cognitivo-conductual puede enseñarle estas técnicas.
- Aprenda a proteger sus articulaciones. Trate de limitar o de evitar actividades que produzcan dolor o hinchazón en las articulaciones. Use utensilios de cocina especiales y otros dispositivos como ayuda. Hable con su médico acerca de usar un bastón, un andador o una tablilla (férula) si utilizar una articulación resulta doloroso.
- Fíjese objetivos diarios y mensuales de cuidado personal. Llévelos a cabo todos los días. Esté preparado para los contratiempos. Premíese a sí mismo por sus logros.
- Concéntrese tanto como le sea posible en lo que **puede** hacer. Evite pensar en lo que ya no puede hacer.
- Manténgase en contacto con amigos, familiares y otras personas. Esto puede fortalecer su salud física y mental. Considere unirse a un grupo de apoyo o de ejercicio para personas que tienen RA.

Cuándo llamar a su médico

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene fiebre o salpullido junto con dolor en las articulaciones.

- Tiene dolor en una articulación que es tan intenso que no puede usar esa articulación.
- Tiene hinchazón, enrojecimiento o dolor repentinos en una o más articulaciones y no sabe por qué.
- Tiene dolor en la espalda o el cuello, además de debilidad en los brazos o las piernas.
- Pierde el control del intestino o de la vejiga.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Tiene dolor en las articulaciones que dura más de 6 semanas.
- Tiene efectos secundarios por los medicamentos para la artritis, como dolor abdominal, náuseas, acidez estomacal o heces oscuras parecidas al alquitrán.

Preguntas para hacerle a su médico

Haga una lista de sus preguntas o inquietudes. Lleve esta lista a su próxima consulta con el médico.

