



Aprendiendo sobre la artritis reumatoide



¿Qué es la artritis reumatoide?

La artritis reumatoide (AR) es un tipo de artritis que provoca dolor, hinchazón y rigidez en las articulaciones. La AR afecta con mayor frecuencia las manos, las muñecas y los pies. Si la AR no se trata, tus articulaciones pueden sufrir daños permanentes. Es posible que no se enderecen, doblen ni se muevan con normalidad.



Palabras médicas que puedes escuchar:

Reumatoide
/reu-ma-toi-de/

Artritis
/ar-tri-tis/

Inflamación
/in-fla-ma-ción/



¿Cómo la AR daña las articulaciones?

La AR es una enfermedad autoinmunitaria de por vida que ocurre cuando tu sistema inmunitario está hiperactivo. Normalmente, el sistema inmunitario protege contra las infecciones. Lo hace mediante la hinchazón, el enrojecimiento, la irritación y el calor. Esto se conoce como inflamación. Cuando tienes AR, el sistema inmunitario ataca el cuerpo y las articulaciones sanas, lo que provoca inflamación.

¿Por qué tengo AR?

No se conoce por completo la causa de la AR. Ciertos genes pueden hacer que seas más propenso a sufrir AR. Otros factores pueden incluir fumar, la infección y los cambios en los niveles hormonales.



La AR puede afectar a cualquier persona de cualquier edad. Se presenta con mayor frecuencia en mujeres de entre 30 y 60 años.



¿Cuáles son los síntomas comunes de la AR?

- Dolor en las articulaciones, sensibilidad, hinchazón y rigidez
- Rigidez matutina en las articulaciones que dura más de 30 minutos
- Pérdida de fuerza en los músculos de las articulaciones afectadas
- Cansancio
- Fiebre baja
- Pérdida del apetito



¿Qué provoca que los síntomas empeoren?

La AR puede afectar a las personas de manera diferente. Algunas personas pueden experimentar exacerbaciones, o momentos en los que los síntomas de la AR empeoran.

Aunque no siempre es posible saber por qué se producen las exacerbaciones, hay algunos factores que pueden provocarlas. Estos se denominan desencadenantes.

Evitar los siguientes desencadenantes comunes puede ayudarte a evitar una exacerbación:



Infección



Falta de sueño



Estrés



Demasiada o muy poca actividad física

Si los síntomas de la AR no mejoran o empeoran después de iniciar el tratamiento, **habla con tu profesional de la salud**, ya que podría sugerir un plan de tratamiento diferente.

¿Qué sucede si no se trata la AR?

La AR puede causar daño permanente en las articulaciones y los huesos si no se trata. Las articulaciones pueden deformarse o dejar de funcionar. Sin embargo, un tratamiento adecuado y hábitos de vida saludables pueden ayudar a evitar más daños en las articulaciones y los huesos.

La AR puede afectar más áreas que solo las articulaciones

Habla con tu profesional de la salud sobre los riesgos para el corazón, los ojos, los pulmones y el estado de ánimo. Mantén informado a tu profesional de la salud sobre cualquier síntoma nuevo o inusual que puedas tener. **Pregunta qué pruebas de rutina deben ser parte de tu cuidado habitual.**



Lleva un registro

Es posible que puedas disminuir las exacerbaciones. Realiza un seguimiento de los factores que son estresantes, las actividades que realizas, tus síntomas y cuándo sufres exacerbaciones. Esto puede ayudarte a encontrar algunos de tus desencadenantes.

Habla con tu profesional de la salud sobre lo que aprendas. Juntos, pueden buscar maneras de ayudar a reducir las exacerbaciones.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Puedes ayudar a reducir los síntomas de la AR cuidando tu salud. Habla con tu profesional de la salud sobre cómo los hábitos de vida saludables pueden ser de ayuda. **A continuación, presentamos algunos ejemplos:**



Encuentra formas agradables de estar activo.

Encuentra el equilibrio entre mantenerte activo y descansar lo suficiente.



Come comidas saludables.

Elige alimentos variados, lo que incluye muchas frutas y vegetales.



Encuentra formas de reducir el estrés.

Intenta hacer yoga, técnicas de relajación o ejercicio.



Recibir tratamiento para la AR

El tratamiento de la AR se centra en aliviar los síntomas y ayudar a detener el daño articular. Los analgésicos por sí solos no detienen ni previenen el daño ni la inflamación de las articulaciones. Existen otros medicamentos que pueden reducir la inflamación en la AR para retrasar la progresión de la condición.

Pregúntale a tu profesional de la salud cuáles son los tratamientos más adecuados para ti.

- Los medicamentos **no esteroideos** se utilizan para aliviar el dolor y la hinchazón.
- **Los esteroideos** son más fuertes y pueden actuar con mayor rapidez para reducir la inflamación.
- **Los fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (DMARD, por sus siglas en inglés)** son medicamentos que previenen el daño articular mediante la detención de la inflamación. Reducen el dolor, la hinchazón y la rigidez.

¿Cuáles son los objetivos del tratamiento para la AR?

No existe cura para la AR. Sin embargo, puede controlarse mediante cambios en el estilo de vida y medicamentos que tratan la enfermedad y retrasan su progresión.



Los objetivos finales son los siguientes:

- Aliviar el dolor y la hinchazón
- Reducir la inflamación
- Detener o reducir el daño en las articulaciones

Considera trabajar con tu profesional de la salud para establecer objetivos específicos como los siguientes:

- Reducir a la mitad la cantidad de días en los que siento dolor de moderado a grave.
- Disminuir un número específico de articulaciones hinchadas y sensibles.
- Reducir los marcadores de inflamación en la sangre.
- Mejorar la capacidad para realizar actividades cotidianas.



Tú y tu profesional de la salud supervisarán tu progreso teniendo en cuenta esos objetivos. Es importante incluir objetivos que midan cómo te sientes y tu capacidad para realizar las actividades que más te importan.

En cada visita al consultorio, tu profesional de la salud puede realizar análisis de sangre y un examen físico para ver si has alcanzado tus objetivos. Si no se cumplen los objetivos, se pueden cambiar los medicamentos o las dosis. Tu plan de tratamiento puede seguir modificándose hasta que se cumplan tus objetivos de tratamiento.

Desarrollar un plan de acción para la AR

Considera la posibilidad de escribir algunos de tus objetivos de tratamiento en el plan de acción a continuación y analízalos con tu profesional de la salud. **Juntos, pueden crear el mejor plan para garantizar que recibas el mejor tratamiento posible en función de lo que más te importa.**



Mi plan de acción

| Mi objetivo | Período | Acción que debo realizar para conseguirlo |
|---|---|--|
| <i>Ejemplo: Reducir la cantidad de articulaciones hinchadas y sensibles al tacto en un 50 %</i> | <i>En los 3 meses posteriores al inicio del nuevo plan de tratamiento</i> | <i>Comenzar a tomar un nuevo medicamento</i> |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Revisa estos recursos para obtener
más información sobre la AR:

Arthritis Foundation®

[arthritis.org](https://www.arthritis.org)

CreakyJoints

[creakyjoints.org](https://www.creakyjoints.org)

