



Lo que necesita saber sobre la espondilitis anquilosante

La espondilitis anquilosante (EA), más común en hombres que en mujeres, es una enfermedad inflamatoria que puede causar que los huesos de la columna se fusionen. Esta fusión hace que la columna sea más rígida y menos flexible, y puede resultar en una postura encorvada hacia adelante. A veces, las costillas también se ven afectadas, lo cual dificulta la respiración profunda. Actualmente no hay cura para la EA; sin embargo, la terapia farmacológica puede reducir el dolor y mejorar los síntomas. Además, estudios recientes muestran que los medicamentos biológicos actuales pueden potencialmente ralentizar o detener el avance de la enfermedad en algunos pacientes.¹

Se desconoce la causa exacta de la EA. La gravedad de la EA varía enormemente de una persona a otra, y no todas las personas con EA experimentarán las complicaciones más graves o ni siquiera llegarán a padecer de fusión vertebral. La gravedad del dolor y la rigidez puede variar también. Con el tiempo, la EA puede llevar a una discapacidad.

Independientemente de la gravedad de sus síntomas, es muy importante que asista a sus citas con su reumatólogo, sobre todo cuando esté tomando medicamentos especializados.

¹Espondilitis anquilosante. Spondylitis Association of America, <http://www.spondylitis.org/Learn-About-Spondyloarthritis/Ankylosing-Spondylitis#.VgJnaxHBzGc.com>.

Tratamientos actuales para la EA

Medicamentos

La EA es una enfermedad inflamatoria. Los médicos han identificado proteínas en la inflamación de la EA. Muchos de los fármacos biológicos que se usan para la EA se enfocan en esas proteínas. Asegúrese de decirles a su médico y su clínico de stePS si desarrolla una infección de cualquier tipo.²

Ejercicio físico

Aunque el movimiento pueda ser doloroso, el ejercicio físico realmente puede reducir el dolor y se considera una parte integral de cualquier programa de tratamiento de la EA. El ejercicio físico diario y regular puede ayudar a desarrollar una mejor postura y flexibilidad también.³ Asegúrese de revisar la sección **Ejercicio físico** más adelante en este folleto para conocer los ejercicios específicos recomendados para personas con EA.

Terapia de calor y frío

Para ayudar a reducir el dolor y la sensibilidad en las articulaciones duras, el calor es lo mejor. El frío es mejor para reducir la inflamación en ciertas áreas, pero no en las articulaciones duras. Los baños y las duchas calientes también pueden servir para aliviar el dolor.

Postura

¿Sabía que algo tan sencillo como poner en práctica técnicas de buena postura puede influir en la manera en que una persona con EA luce y se siente?⁴ Las personas con EA tienden a inclinarse cuando experimentan dolor en la columna, lo que produce una mala postura y, en consecuencia, dolor. Rompa el ciclo y adopte una buena postura tanto como pueda. No todas las personas con EA desarrollarán fusión ósea; sin embargo, la fusión en una posición no erguida es una preocupación válida. Usted puede influir en el patrón de la fusión al tener una buena postura. Le dejamos algunos consejos de la Asociación Estadounidense para la Espondilitis para trabajar en su postura:

Piense que es alto

Mantenga la cabeza de manera equilibrada sobre su torso mientras esté sentado o parado. Su mentón debería estar horizontal y paralelo respecto al piso, un poco recogido y centrado. Trate de pararse, caminar y sentarse "alto" en todo momento.

Espalda contra la pared

Frente a un espejo de cuerpo completo, párese contra una pared para revisar su postura. Ponga los talones a unas cuatro pulgadas de la pared. Sus nalgas y hombros deberían estar tan cerca de la pared como sea posible, incluso tocándola un poco. No se tense. Manténgase así durante cinco segundos, relájese y hágalo de nuevo. Es importante llevar un registro de la alineación de la espalda (medida desde la parte de atrás de la cabeza hasta la pared), y este podría ser un buen momento para revisar esto. Informe sobre cualquier cambio a su médico.

Acostarse bocabajo

Este es el mejor ejercicio para mantener una postura erecta. Túmbese con el rostro hacia abajo sobre una superficie firme, como el piso o una cama firme. Si no puede acostarse y mantenerse en una posición plana, ponga una almohada bajo su pecho y una toalla doblada bajo su frente. Comience despacio. Quizá solo pueda mantenerse acostado bocabajo durante uno o dos minutos al principio.

A menudo es útil practicar esta postura después de un baño o una ducha tibia o cuando su cuerpo esté caliente. La cabeza puede ponerse directamente hacia abajo, descansando sobre las manos, girada hacia la izquierda o la derecha, o puede alternar durante el transcurso de 20 minutos.



Otros consejos

- Para mantener una buena postura erguida de descanso mientras duerme, trate de dormir en un colchón firme, pero no duro.
- El sueño restaurador es lo más importante; para algunas personas esto puede significar dormir de lado. De ser así, asegúrese de también recostarse bocabajo como se mencionó anteriormente, es algo muy importante.
- Por lo general, no se recomiendan las férulas, las rodilleras ni los corsés en pacientes con EA.

Disciplina

Cuando se trata de tomar sus medicamentos, lo más importante es hacerlo según las indicaciones de su médico. Cumplir con lo programado puede cambiar el efecto de la enfermedad sobre el cuerpo al controlar la inflamación. Menos inflamación significa menos dolor.

Educación nutricional

Actualmente, no se ha probado que haya una dieta especial que ayude con la EA, y no hay cura. Sin embargo, algunos pacientes han informado que son sensibles a ciertos alimentos, y se sabe que algunos alimentos causan inflamación. Estos son algunos alimentos que deberían evitarse:

- **Gluten.** Estudios recientes han identificado que las personas con enfermedades del sistema inmunitario también pueden ser sensibles al gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno. Evitar el gluten puede mejorar sus síntomas.
- **Lácteos.** La EA es una enfermedad inflamatoria, y los lácteos altos en grasa se asocian comúnmente a la inflamación.
- **Carnes rojas.** Las carnes rojas grasosas también pueden causar inflamación. Escoja carnes más magras en su lugar.
- **Azúcar, café y alcohol.** Se ha informado que estos productos empeoran los síntomas en algunas personas con enfermedades inmunitarias.

Sin embargo, asegúrese de prestarle atención a su cuerpo. Si descubre que algunos alimentos están empeorando su piel, entonces deje de ingerirlos y vea si su piel mejora.

Ejercicio físico

No es suficiente depender de los medicamentos. Lo más importante que puede hacer por usted es el ejercicio físico.⁵ La EA es una enfermedad de toda la vida, pero cuanto más sano y flexible sea, mejor podrá lidiar con el dolor y la rigidez.

Algunos de los muchos beneficios del ejercicio físico para un paciente de EA incluyen:

- **Mayor flexibilidad.** Cuanto más flexible sea, más fácil le resultará hacer las tareas cotidianas como ponerse calcetines o alcanzar algo de un estante alto.
- **Mayor rango de movimiento.** Cuanta más movilidad tenga, más fácil le resultará hacer las cosas.
- **Mejor postura.** Una mejor postura lo hará sentirse mejor con usted mismo y reducirá las sensaciones de vergüenza propia.
- **Mejor sueño.** El ejercicio es físicamente agotador, lo que mejora la calidad del sueño y garantiza que se despierte sintiéndose revitalizado.



- **Reducción de la rigidez y el dolor.** El ejercicio físico puede resultar en menos dolor por las noches, lo que, a su vez, puede resultar en un sueño de mejor calidad.

Las personas con EA deben enfocar el ejercicio físico en la mejora o el mantenimiento de:

- Rango de movimiento en las articulaciones.
- Control de la postura.
- Fuerza de los músculos.
- Longitud muscular.
- Capacidad pulmonar.
- Equilibrio.
- Aptitud cardiovascular.

Cualquier ejercicio físico que decida hacer debe ser regular, consistente y mantenerse a largo plazo.⁶

² Humira. <https://www.humira.com/>.

³ Tratamientos de la espondilitis anquilosante. Asociación Estadounidense para la Espondilitis. <https://spondylitis.org/about-spondylitis/overview-of-spondyloarthritis/ankylosing-spondylitis/treatment-ankylosing-spondylitis/>.

⁴ Ejercicio y postura. Asociación Estadounidense para la Espondilitis. <https://spondylitis.org/about-spondylitis/treatment-information/exercise>.

^{5,6} Ejercicio y postura. Asociación Estadounidense para la Espondilitis. <https://spondylitis.org/about-spondylitis/treatment-information/exercise/>.



Comuníquese con nosotros

PerformSpecialty

2416 Lake Orange Drive, Suite 190
Orlando, FL 32837

1-855-287-7888

info@performspecialty.com



Farmacia especializada
Expira 04/01/2024



Centro Farmacéutico
para Enfermedades
Raras de Excelencia
Expira 04/01/2024

