

Lo que necesita saber sobre la artritis reumatoide

La artritis reumatoide (AR) es un trastorno inflamatorio crónico que puede afectar a varias articulaciones. La AR ataca el revestimiento de sus articulaciones y genera una inflamación dolorosa. Además de causar inflamación articular en manos y pies, los pacientes con este trastorno pueden presentar fiebre, fatiga, pérdida ósea y deformidad articular.

La AR ocurre cuando su sistema inmunitario ataca por error sus propios tejidos corporales. La frecuencia de este trastorno es entre dos y tres veces mayor en mujeres que en hombres, y por lo general se presenta en personas con edades comprendidas entre los 40 y los 60 años. No existe cura para la AR, pero las opciones de tratamiento han aumentado considerablemente en las últimas décadas.

Tratamientos

Los planes de tratamiento por lo general incluyen tratamientos farmacológicos y fisioterapia. Los medicamentos antiinflamatorios pueden reducir la inflamación articular, lo cual puede aliviar el dolor y retrasar el daño articular. Mientras que la terapia ocupacional y la fisioterapia le pueden enseñar cómo proteger sus articulaciones.

Sin embargo, es posible que necesite cirugía si sus articulaciones se deterioran en gran medida. Estos son algunos de los medicamentos que se usan para tratar la AR:

Medicamentos para la AR

- **Analgésicos:** estos incluyen analgésicos, como acetaminofén. Por lo general estos vienen en píldoras.
- **Antiinflamatorios no esteroideos (AINE):** los AINE fueron algunos de los primeros tratamientos disponibles, y por lo general se administran en pastillas. Estos incluyen ibuprofeno o naproxeno. Los pacientes han usado AINE durante décadas para tratar la inflamación y el dolor. Suelen administrarse como tratamiento inicial para aliviar los síntomas de la AR.
- **Esteroides:** los esteroides pueden reducir la inflamación causada por la AR. Sin embargo, su capacidad para reducir el daño articular es limitada. Estos se pueden inyectar directamente en una articulación para aliviar dolores intensos. También se pueden tomar en píldoras para ayudar a aliviar otros síntomas generales. Un esteroide de uso común para tratar la AR es la prednisona.
- **Fármacos antiinflamatorios modificadores de la enfermedad (FAME):** son medicamentos que afectan al sistema inmunitario al limitar la inflamación y reducir los signos y síntomas de la AR. En la actualidad, los FAME son con frecuencia la primera línea de tratamiento. Los pacientes pueden tomar FAME con AINE y otros medicamentos, si es necesario. Los FAME, como el metotrexato, pueden prevenir el daño articular y tal vez puedan impedir que la enfermedad empeore. Estos se pueden tomar en píldoras y también se pueden inyectar. Como siempre, recuerde hablar con su médico antes de comenzar cualquier régimen farmacológico.
- **FAME biológicos:** los medicamentos más nuevos usados para tratar la AR son los FAME biológicos. Estos ayudan a evitar que el sistema inmunitario ataque el cuerpo. Existen dos tipos principales de medicamentos biológicos: cada uno dirigido a sustancias clave del sistema inmunitario. Los pacientes pueden recibir FAME mediante métodos intravenosos (IV) e inyecciones. Las inyecciones se aplican en la capa de grasa de la piel, al igual que las otras inyecciones que puede recibir en el consultorio de su médico. Los FAME biológicos son aplicados de forma intravenosa por un médico o un enfermero, para esto se utiliza una aguja pequeña para administrar el medicamento directamente en su vena. Este proceso se conoce como una infusión. Cada método tiene sus ventajas y desventajas.

Si desarrolla una infección grave debe dejar de tomar estos medicamentos. Hable con su médico para determinar qué método es mejor para usted.^{1,2}



Remedios alternativos

Aplicar compresas frías y calientes puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas de la AR. Aplicar calor puede ayudar a aliviar el dolor inflamatorio y a relajar los músculos. Aplicar compresas frías puede atenuar las sensaciones de dolor. El frío también produce un efecto entumecedor y disminuye los espasmos musculares.

Disciplina

Los medicamentos recetados por su médico deberían reducir la inflamación y disminuir el daño articular, lo cual a su vez aliviará su dolor. Controlar la inflamación puede retrasar cualquier daño articular permanente que pudiera conllevar a una cirugía. Para evitar que su enfermedad progrese, la Sociedad Nacional de Artritis Reumatoide recomienda que tome su medicamento exactamente como y cuando se lo recetaron. Los pacientes que no toman sus medicamentos se arriesgan a experimentar “brotos”, dolor y rigidez continuos, dolor articular y discapacidad.²

Formas en las que puede simplificar su vida con AR

Estas son algunas de las formas en las que puede realizar sus actividades cotidianas sin agravar su dolor articular ni causar daños.

- **Aprenda cuál es la forma correcta de agacharse, pararse, sentarse y levantar y alcanzar cosas.** Use las palmas de sus manos en vez de sus dedos para levantar o cargar cosas. Siempre levante usando sus piernas. Hable con su médico o con un fisioterapeuta para obtener otros consejos.
- **Equilibre sus actividades con descanso.** Preste atención a su cuerpo y sepa cuándo tomar un descanso. Es muy importante que duerma bien cuando tiene AR. Planifique realizar actividades extenuantes en los momentos del día en los que tiene más energía y cuando mejor se sienta.
- **Organice su entorno para que se adapte mejor a sus necesidades.** Bien sea en su hogar o en su trabajo, asegúrese de mantener las herramientas y los dispositivos que más utiliza al alcance. Reduzca la necesidad de agacharse constantemente. Conserve los objetos más pesados en la parte delantera del mostrador para eliminar la necesidad de levantarlos.

¹ Tratamiento para la AR. Johns Hopkins. <https://www.hopkinsarthritis.org/arthritis-info/rheumatoid-arthritis/ra-treatment>.

² AR. CDC. <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/rheumatoid-arthritis.html>.

Lo más importante que puede hacer es escuchar a su cuerpo al momento de realizar sus actividades cotidianas. Descanse si alguna actividad comienza a generarle dolor o si empieza a sentirse cansado. Hable con su médico si la AR sigue afectándolo en sus capacidades diarias. Es posible que su médico pueda cambiarle su régimen de medicación o recomendarle diferentes estrategias para manejar el dolor, la rigidez y la fatiga.



Nutrición

Si bien no hay una dieta específica para la AR, hay alimentos que pueden reducir los síntomas. Llevar una dieta saludable y controlar su peso son aspectos importantes en el manejo de la AR. El sobrepeso pone tensión en las articulaciones que soportan el peso de su cuerpo, lo cual aumenta el dolor en ellas, la rigidez y la inflamación.

La Academia de Nutrición y Dietética ofrece las siguientes recomendaciones:

Terapia de nutrición para la AR

Esta terapia de nutrición lo ayudará a:

- Crear un plan de alimentación que es saludable y balanceado.
- Disminuir su riesgo de padecer cardiopatías o enfermedades óseas.

Lista de alimentos para la AR

Alimentos recomendados

- Siga los lineamientos de ChooseMyPlate (<http://www.choosemyplate.gov/>).
- Para proteger sus huesos, elija alimentos altos en calcio. Las opciones incluyen alimentos lácteos (como leche baja en grasa o descremada, ricota o yogur), espinaca, vegetales cocidos (como col rizada), brócoli, leche de soja, tofu o jugo de naranja enriquecido con calcio.
- Para reducir el riesgo de cardiopatías, elija alimentos que sean bajos en grasas malas (grasas saturadas e hidrogenadas) y altas en grasas buenas (grasas monoinsaturadas). Las opciones incluyen pescados (en especial pescados grasos, como salmón y caballa), olivas, nueces y semillas y aceite de oliva y de canola.

Alimentos no recomendados

- Limite o evite los alimentos que sean altos en grasas saturadas. Estos incluyen las carnes rojas, las carnes procesadas, salchichas, tocineta y alimentos lácteos altos en grasa (como quesos, mantequillas, queso crema y helados).
- Evite las grasas hidrogenadas que se encuentran en muchos alimentos procesados, como pastelería comercial, tortas, galletas y donas.
- Vaya a ChooseMyPlate para obtener más detalles e información específica sobre cómo limitar las grasas saturadas e hidrogenadas.

Ejemplo de menú de un día para personas con AR

de comidas	Menú
Desayuno	<p>¾ de taza de cereal integral con 1 taza de leche baja en grasa o descremada</p> <p>1 rebanada de tostada integral con margarina libre o baja en grasas hidrogenadas y</p> <p>1 cucharada de mermelada</p> <p>½ taza de jugo de frutas</p> <p>Café o té</p>
Almuerzo	<p>1 sándwich de ensalada de pavo hecho con 2 rebanadas de pan integral con tomate y lechuga</p> <p>1 banana</p> <p>1 taza de jugo o de leche baja en grasa o descremada</p>
Comida nocturna	<p>3 onzas de salmón asado</p> <p>½ de taza de patatas al vapor con perejil</p> <p>½ taza de zanahorias</p> <p>1 taza de espinaca con 1 cucharada de aceite de oliva y vinagre</p> <p>1 panecillo de trigo integral</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>1 taza de leche baja en grasa o descremada</p>

Nota: puede agregar otras cosas a este menú. Elija refrigerios saludables y manténgase dentro de su rango de calorías diario.

Ejercicio físico

El ejercicio físico es una parte importante para manejar sus síntomas. Incluso puede facilitar y hacer que sus actividades diarias sean menos dolorosas.

Asegúrese de mantener un equilibrio entre el ejercicio y el descanso. Es posible que pueda ejercitarse más si sus síntomas no le generan tantas molestias. Reduzca su rutina de ejercicios si sus síntomas empeoran. Descanse o deténgase si siente algún dolor o molestia.

Consulte con su médico antes de empezar cualquier rutina de ejercicios nueva. Este puede ayudarlo a planificar un programa de ejercicio que sea adecuado para usted. También puede obtener ayuda de un fisioterapeuta. Un fisioterapeuta puede recomendarle ejercicios que pueda realizar cuando se sienta bien y otros ejercicios para cuando sus síntomas se intensifiquen.

Tipos de ejercicios para personas con AR

Hay tres tipos de ejercicios recomendados para personas con AR. Estos son: estiramientos, entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico.



Ejercicios de estiramientos

Los ejercicios de estiramientos son los más fáciles de realizar y son una buena opción cuando sus síntomas le generan molestias. Estos incluyen estiramientos y mantener varios grupos musculares en la misma posición por varios segundos. Los estiramientos mejoran su flexibilidad, y además el estirarse a diario sirve como base de cualquier programa de ejercicio. También es importante estirarse para evitar que desarrolle contracturas musculares. La contracturas ocurren cuando los músculos, las articulaciones, los tendones y los ligamentos se vuelven rígidos y restringen su rango de movimiento.

Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que sus músculos se mantengan estirados y hacen que sus articulaciones funcionen bien. También pueden hacer que los movimientos sean cómodos durante el ejercicio y otras actividades diarias y a ayudar aliviar la rigidez articular.

Los ejemplos incluyen:

- Girar la cabeza
- Realizar círculos con los hombros
- Abrir puertas
- Flexionar las muñecas
- Flexionar los pulgares y los dedos
- Caminar en las puntas de los pies
- Estirar las pantorrillas

Entrenamiento de fuerza o resistencia

Estos ejercicios pueden desarrollar los músculos necesarios para la vida diaria. También promueven el fortalecimiento de los músculos, lo que ayuda a absorber los golpes y a proteger sus articulaciones. Estos ejercicios se realizan usando pesas que puede agarrar con la mano o que se pueden poner en el cuerpo, bandas elásticas o su propio peso corporal.

Los ejemplos incluyen:

- Encogimiento de hombros
- Extensión de brazos
- Giros del tronco
- Marcha con patadas hacia atrás
- Extensión del pecho

Acondicionamiento físico: ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos lo ayudarán a fortalecer su corazón, sus pulmones, sus vasos sanguíneos y sus músculos. También pueden ayudar a reducir su riesgo de padecer de cardiopatía, presión arterial alta y diabetes, y a mejorar su resistencia, fortalecer sus huesos, controlar su peso y aminorar la ansiedad y depresión.

Los ejemplos incluyen:

- Caminar
- Andar en bicicleta
- Nadar o practicar otras actividades acuáticas
- Remar
- Hacer esquí a campo traviesa

Ejercicios que debe evitar si padece de AR

En general, debe ser cauto en cuanto a las actividades de alto impacto que generan tensión en sus articulaciones. Si está interesado en realizar una actividad de alto impacto, hable con su médico primero. Lo más importante es que siempre escuche las señales que le da su cuerpo.

Los ejemplos incluyen:

- Trotar, en especial en caminos pavimentados
- Levantar pesas pesadas

Recurso: Programas de actividad física. CDC. <https://www.cdc.gov/arthritis/interventions/physical-activity.html>.

Comuníquese con nosotros

PerformSpecialty

2416 Lake Orange Drive, Suite 190
Orlando, FL 32837

1-855-287-7888

info@performspecialty.com



ACCREDITED

Farmacia especializada
Expira 04/01/2024



ACCREDITED

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

