



Lo que necesita saber sobre la artritis idiopática juvenil (JIA)

Solo en Estados Unidos, cerca de 300,000 niños sufren de algún tipo de artritis. La artritis idiopática juvenil (JIA) es el término usado con mayor frecuencia por los especialistas para describir a un niño con artritis crónica. La JIA también se conoce como artritis reumatoide juvenil (JRA). Este es un trastorno autoinmune que produce inflamación y rigidez articular durante más de seis semanas en niños menores de 16 años. La inflamación causa síntomas de hinchazón, enrojecimiento, calor y dolor; sin embargo, muchos niños no se quejan de dolor en las articulaciones.¹ La causa de la JIA es "idiopática", que significa "de origen desconocido".

¹JIA. Fundación para la Artritis. <https://www.arthritis.org/diseases/juvenile-idiopathic-arthritis>. ©2023

¿Qué puede hacer?

Los tratamientos de la JIA dependen de varios factores. No todos los tratamientos funcionan de la misma forma. Es posible que su médico cambie su tratamiento si desarrolla una reacción adversa o si el tratamiento ya no funciona. Es importante que:

- **Obtenga la mejor atención posible.** Hable con su médico sobre los tratamientos disponibles.
- **Aprenda sobre la enfermedad.** Cuanto más informado esté, mejor.
- **Consiga apoyo.** Considere unirse a un grupo de apoyo o un grupo de juegos.
- **No se desanime.** Conseguir la combinación correcta puede tomar tiempo.
- **Cumpla con la terapia recetada.** Algunos medicamentos toman tiempo en funcionar.
- **Haga ejercicio físico.** Aumentar la actividad puede mejorar la salud general y ayudar a conservar el funcionamiento de las articulaciones.

Tratamientos actuales para la JIA/JRA

La JIA se trata con diversas terapias que pueden o no incluir medicamentos. Uno de los principales objetivos del tratamiento es asegurarse de que su hijo se mantenga físicamente activo. Es importante que se mantenga involucrado en actividades infantiles normales y mantenga contacto con sus amigos para que pueda tener una buena calidad de vida. Dependiendo de los síntomas de su hijo y de la gravedad de estos, la mayoría de los médicos comienzan el tratamiento con unos fármacos llamados antiinflamatorios no esteroideos (AINE). Estos incluyen ibuprofeno (Motrin[®] o Advil[®]) y naproxeno (Naprosyn[®]). Es posible que más adelante agreguen fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (FAME) al tratamiento. Los FAME incluyen metotrexato, leflunomida y otros medicamentos nuevos llamados productos biológicos (Humira[®], Enbrel[®], Simponi[®], Remicade[®]). Es posible que se usen esteroides en ciertos casos.

Además de las articulaciones, la JIA puede afectar a otras áreas del cuerpo. Los tratamientos adicionales pueden incluir atención oftalmológica para reducir las probabilidades de pérdida de visión causada por la inflamación de los ojos, atención dental, en especial si la mandíbula del niño se ve afectada, férulas y dispositivos ortóticos para aliviar el dolor y mantener un estado óptimo. La cirugía no es común en estos casos; sin embargo, es una opción en casos graves para corregir deformaciones en las articulaciones o diferencias en la longitud de las piernas.²

Disciplina

Lo más probable es que el médico de su hijo le prescriba una mezcla de tratamientos. Es importante que siga sus instrucciones para ayudar a su hijo a encontrar alivio del dolor y de la inflamación. La mayoría de los planes de tratamiento consiste en medicamentos y ejercicios.



Los estudios demuestran que muchos padres cambian o detienen los medicamentos porque piensan que no funcionan lo suficientemente bien. Sea paciente. Hable con su médico antes de decidir detener cualquier tratamiento por su cuenta. Algunos medicamentos tardan entre cuatro o seis semanas en empezar a funcionar. Cualquier interrupción prolongará este tiempo. Así que, continúe con el tratamiento!

Es posible que no quiera alentar a su hijo a salir a jugar o a manejar su bicicleta cuando no se siente bien, pero el ejercicio físico es una parte importante del tratamiento y es algo que lo ayudará. Cuanto más fuerte sea su hijo, mejor.

Seguir las instrucciones del médico al pie de la letra le dará a su hijo la mejor oportunidad de comenzar a sentirse mejor.

² Lineamientos del 2021 para la artritis reumatoide juvenil. Colegio Estadounidense de Reumatología.



Educación nutricional

La JIA puede hacer que sea difícil que los niños coman. Puede que pierdan el apetito debido al dolor y a los efectos secundarios de los medicamentos. Es posible que padezca del trastorno de articulación temporomandibular (TMJ), lo cual causa dolor o dificultad al masticar, o tal vez tenga dificultades para sostener un tenedor o abrir un cartón de leche. Independientemente del caso, la nutrición sigue siendo un aspecto muy importante para los niños con esta enfermedad.

No se ha publicado una dieta específica para la JIA. Hay muchas que se están estudiando en la actualidad; sin embargo, la Academia de Nutrición y Dietética ofrece una lista de alimentos que son conocidos por mejorar o empeorar la inflamación. El objetivo de la alimentación es crear un plan balanceado de alimentos, lo cual ayuda a disminuir el riesgo de padecer cardiopatías o enfermedades óseas.

Alimentos recomendados

- Siga los lineamientos de MyPlate en www.myplate.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 bajos en grasas malas (grasas saturadas e hidrogenadas) y altas en grasas buenas (grasas monoinsaturadas). Estos 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 MyPlate para aprender más sobre cómo limitar las grasas saturadas y las grasas hidrogenadas.

Según el Johns Hopkins Arthritis Center, se pueden desarrollar deficiencias nutricionales por el uso extendido de algunos de los fármacos usados para tratar la JIA.³ Algunas deficiencias comunes de minerales y vitaminas son ácido fólico, vitamina C, vitamina D, vitamina B6, vitamina B12, vitamina E, calcio, magnesio, zinc y selenio. Hable con su médico para determinar si los suplementos son adecuados.

³ Alimentación saludable para la artritis juvenil. Fundación para la Artritis. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/healthy-eating/healthy-eating-for-juvenile-arthritis>.

Ejercicio físico

Se debe alentar a todos los niños a que se mantengan físicamente activos. La obesidad puede empeorar la tensión en las articulaciones y causar dolor, mientras que el ejercicio físico puede reducir el riesgo de obesidad. No obstante, el dolor a veces limita las actividades que los niños con JIA pueden realizar. Como resultado, la condición física y los niveles de actividad física intensa y de participación en deportes de muchos niños con JIA es reducida. Sin embargo, el ejercicio físico es clave para mejorar los síntomas de la artritis y para mantener el funcionamiento y la amplitud de movimiento de las articulaciones.

La mayoría de los niños con artritis puede participar en actividades físicas y en ciertos deportes cuando sus síntomas están bajo control. Los ejercicios acuáticos fomentan amplitud de movimiento, la fuerza y la condición física y generan menos tensión en las

articulaciones. También se recomiendan los ejercicios para el fortalecimiento de los músculos, el equilibrio y la flexibilidad. Algunos ejemplos de estos ejercicios incluyen levantamiento de pesas, estiramientos y taichí.⁴

Es posible que cuando la enfermedad se agrave su médico le recomiende a su hijo que limite ciertas actividades. Esto dependerá de las articulaciones involucradas. Una vez que el agravamiento pase, es probable que su hijo pueda retomar sus actividades normales. Pregunte a su proveedor médico sobre pautas de ejercicio físico.

⁴ Actividad física para la artritis. CDC. <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/physical-activity/index.html>. Todas las marcas registradas usadas o mencionadas en este sitio de Internet son propiedad de sus respectivos dueños.

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos dueños.



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

