

06

MANUAL
EDUCATIVO
PARA
PACIENTES

INFORMACIÓN DIRIGIDA AL PACIENTE CON ARTRITIS REUMATOIDE



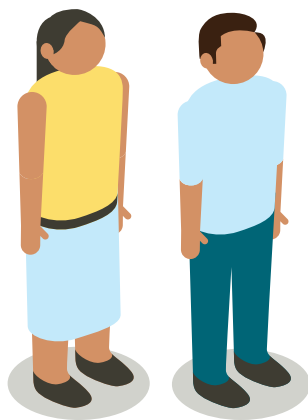
Asociación
Colombiana de
Reumatología®

INFORMACIÓN DIRIGIDA AL PACIENTE CON ARTRITIS REUMATOIDE

José Alex Casallas Osorio

Medicina Interna
Fellow de Reumatología
Universidad Nacional

El contenido presentado a continuación no tiene por objeto reemplazar la consulta, el concepto o el tratamiento que da un médico reumatólogo, ni mucho menos sustituirlo. Siempre se debe pedir la opinión del médico reumatólogo con respecto a cualquier pregunta o duda sobre su patología.



¿Qué es la artritis reumatoide?

La artritis reumatoide es una enfermedad que ataca y afecta las articulaciones o coyunturas. Causa dolor, hinchazón y rigidez, o entumecimiento para moverse. Generalmente, afecta a más de una articulación y a ambos lados del cuerpo, tanto derecho como izquierdo. Las personas, adicionalmente, pueden tener síntomas como malestar, cansancio, fiebre y limitaciones para trabajar o realizar sus actividades habituales de la vida diaria. La enfermedad puede presentarse desde una forma leve con tiempos de mejoría y otras épocas en que empeora. En los casos graves, la enfermedad puede progresar y causar daño, deformidad y dejar inutilizables las articulaciones afectadas.

¿A quién le da artritis reumatoide?

A cualquier persona le puede dar artritis reumatoide, aunque ocurre con más frecuencia en las mujeres. La artritis reumatoide comienza a menudo a la mediana edad (35-40 años) y es más común en los adultos.

¿Qué causa la artritis reumatoide?

No se conoce la causa exacta de la artritis reumatoide. Pero se sabe que en la artritis reumatoide el sistema inmunitario o “las defensas” atacan a los tejidos de su propio cuerpo (autoinmune), en este caso las articulaciones. Las “defensas” son un





sistema que en condiciones normales nos protegen de las infecciones como las gripas o cuando, por ejemplo, tenemos una herida. Por razones que no conocemos, esas defensas se vuelven en contra de nosotros y atacan las articulaciones y producen la artritis. Las investigaciones apuntan a factores que pueden ser la causa, como la mayor frecuencia en familiares (genética), el medioambiente (fumar, contaminación) y las hormonas (más en mujeres).

¿Cómo puedo saber si tengo artritis reumatoide? ¿Cómo se diagnostica la artritis reumatoide?

Su médico general, familiar, internista o reumatólogo puede diagnosticar esta enfermedad. Usted consultará a su médico si presenta dolor que suele empezar afectando las articulaciones pequeñas de los dedos de las manos, los pies y las muñecas. Como lo habíamos dicho suele afectar ambos lados del

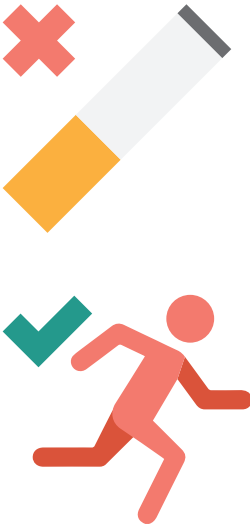
cuerpo. La artritis reumatoide puede ser difícil de diagnosticar porque no existe una prueba específica para determinar la enfermedad; además, los síntomas pueden ser muy parecidos a los de otras enfermedades de las articulaciones y puede tomar algún tiempo para que se presente el cuadro completo con todos los síntomas. Para poder diagnosticar la enfermedad los médicos usan la historia clínica, el examen completo de su cuerpo, las radiografías y los análisis de laboratorio.

¿Cuál es el objetivo y tratamiento para la artritis reumatoide?

Los reumatólogos tenemos varios objetivos con el tratamiento:

- Disminuir o quitar el dolor.
- Disminuir o quitar la hinchazón o inflamación.
- Detener o reducir el daño en la articulación.
- Mejorar la calidad de vida (que las personas se sientan mejor). Que la persona esté activa familiar y socialmente (no incapacitada).

Para lograr esos objetivos puede llegar a ser necesario el uso de varios medicamentos en combinación, junto con la educación al paciente, cambios de estilo de vida, control programado de la evolución de la enfermedad y de la tolerancia a las terapias, y en ciertos casos, procedimientos quirúrgicos. A continuación destacamos los siguientes:



Cambios en el estilo de vida

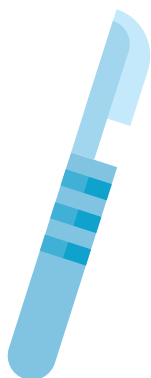
Son cambios para cuidarse usted mismo, como reducir el estrés, no fumar, consumir una dieta saludable y seguir las recomendaciones de actividad física estipuladas por su médico. No existe una dieta específica en el tratamiento, en términos generales debe ser una dieta saludable. Se debe evitar la inactividad física (a pesar de tener la articulación inflamada). La inactividad debilita los músculos y las articulaciones se vuelven más rígidas de lo que estaban. Cuando se esté muy sintomático se deben realizar movimientos tranquilos y suaves de la articulación. El médico que le puede prescribir su actividad física con precisión generalmente es un fisiatra.

Medicamentos

Todas las personas con artritis reumatoide deben tomar medicamentos. Estos se usan para aliviar el dolor, reducir la hinchazón o inflamación y para prevenir que la enfermedad progrese. Usted y su médico deben llegar a un acuerdo sobre el uso de los medicamentos de acuerdo a su salud general, la gravedad de la artritis reumatoide, sus factores de riesgo de progresión, la eficacia, el costo, los efectos secundarios, las otras enfermedades que presente y condiciones especiales como edad fértil (poder estar en embarazo).

Controles y seguimientos (citas)
Las visitas o citas de control son importantes porque en estas el médico y usted pueden valorar y dialogar sobre si la enfermedad ha mejorado o empeorado, si los medicamentos están logrando su efecto de beneficio o si presenta efectos secundarios, hacer variaciones en el tratamiento, revisar los análisis de laboratorio de sangre, radiografías y medir y conocer la actividad de su enfermedad.





Cirugía

No es para todos los pacientes, es para una minoría. Generalmente, cuando ya existe un daño grave en la articulación, se puede considerar una cirugía, realizada por un cirujano especializado, cuyo objetivo es reducir el dolor o hacer que la articulación funcione mejor, aunque la cirugía no cura la enfermedad.



¿Qué sucede cuando la artritis reumatoide empeora o no se trata?

A nivel articular se puede causar un daño severo con deformidad e inutilización de la articulación o articulaciones afectadas. Pero además, la artritis reumatoide puede causar problemas en otras partes del cuerpo, como el corazón, los pulmones o los ojos. Los pacientes con artritis reumatoide tienen un riesgo aumentado de presentar enfermedades cardiovasculares como los infartos al corazón. Su médico tratante no tiene manera de conocer con certeza qué personas tendrán la progresión de la enfermedad en el futuro a estos compromisos mencionados.

Lecturas recomendadas

Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Músculo esqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). ¿Qué es la artritis reumatoide? 2015 [cited 2015 02/12]. Available from: <http://www.niams.nih.gov>

Smolen JS, Breedveld FC, Burmester GR, Bykerk V, Dougados M, Emery P, et al. Treating rheumatoid arthritis to target: 2014 update of the recommendations of an international task force. *Annals of the rheumatic diseases* 2015.

