



Afecta a más de 200.000 personas en España, pero los síntomas y los efectos de esta enfermedad son poco conocidos por la sociedad.

# Superar el dolor y vivir mejor

La artritis reumatoide es una enfermedad que afecta a entre el 0,5 y el 1 % de la población. Es más común en mujeres, pero también ataca a los hombres (en una proporción de 3 a 1). Puede presentarse a cualquier edad, si bien la franja más usual se sitúa entre los 30 y los 50 años. En casos graves, la artritis llega a limitar notablemente la movilidad del paciente.

## Una inflamación de las articulaciones

La enfermedad se caracteriza por la inflamación de las articulaciones y, por lo general, se desarrolla de forma simétrica. Por ejemplo,

*La fisioterapia puede complementar el tratamiento ayudándole a combatir el dolor y la inflamación*

si afecta a las articulaciones de una mano, la dolencia probablemente se reproducirá en las de la otra. Este síntoma ayuda a diferenciar la artritis reumatoide de otras enfermedades similares. Otras señales de advertencia son la rigidez por la mañana, dolor en varias articulaciones e incluso hinchazón en alguna de ellas. Las zonas más afectadas suelen ser las manos, pies y muñecas, pero también las rodillas, los codos, los hombros, los tobillos o las caderas pueden sufrir las consecuencias.

Sin embargo, la artritis reumatoide no solo afecta a las articulaciones (aunque es su principal indicador

y el más evidente). Los tendones, así como los vasos sanguíneos, los nervios y los órganos (piel, el corazón, los pulmones, los ojos, etc.) también pueden resultar afectados. En la mayoría de los casos, la enfermedad tarda semanas o meses en manifestarse de forma evidente, aunque también puede hacerlo bruscamente. Pero la intensidad de la enfermedad es diferente en cada persona. Algunos pacientes sufren una leve molestia en las articulaciones, mientras que, en otros, el dolor es muy fuerte, con inflamación y rigidez.

Además, puede aparecer fiebre y fatiga. En estos casos, cualquier ta-



## Entrevista a Cinta Lacasta

Presidenta de la Asociación Onubense de Pacientes  
con Artritis Reumatoide (AOPAR)

# Es fundamental conocer bien la enfermedad



**“Las claves son:  
diagnóstico precoz, actitud  
positiva e información  
correcta personalizada”**

Con 8 años empezó a sufrir los síntomas de la artritis idiopática juvenil, pero no se la diagnosticaron y no recibió ningún tratamiento. Hasta los 35 años no supo que tenía artritis reumatoide y ahora, a sus 49 años, preside una organización de pacientes en Huelva y lleva una vida completamente normal.

### ¿A qué obstáculos diarios se enfrenta el paciente de artritis reumatoide?

Si adaptas tu vida a la enfermedad puedes mejorar mucho tu calidad de vida. Mi lema es: “vamos a llevarnos bien la artritis y yo”. Si sé que es perjudicial que monte en bicicleta, no lo hago. Pero en cambio, me doy buenos paseos y me sientan de maravilla.

Si se diagnostica pronto, está bien tratada y respetamos nuestras limitaciones, nuestra vida es como la de cualquier persona.

### ¿Qué tareas cotidianas pueden resultar complicadas para un paciente grave?

Prácticamente todo se vuelve difícil y pesado. Hay pacientes en silla de ruedas y esas personas necesitan ayuda e incluso una grúa para poder bañarse. Con un diagnóstico precoz se puede evitar llegar a esos extremos, ya que el deterioro en el hueso es menor. La artritis reumatoide no tiene cura pero sí remisión.

### ¿Con qué actitud conviene afrontar la enfermedad?

Hay que tener una actitud positiva. También es fundamental conocer bien la enfermedad, informándose correctamente. No podemos hacer caso de cualquier cosa que leamos en internet y que no cuente con el aval de una organización reconocida. Además, ni todos tenemos la misma sintomatología ni nos sirve el mismo tratamiento. Recomendaría a los pacientes que contactaran personalmente con la asociación de artritis de su provincia o de su comunidad autónoma.

### ¿Qué papel tienen los entornos familiar y social?

Sentirse comprendido y querido es muy importante pero también lo es el hecho de poder ser autosuficiente. Cuando me la diagnosticaron me dijeron: “olvídese de...” un montón de cosas y sin embargo, adaptándome a mis circunstancias, hago prácticamente de todo. Con el entorno adecuado y el tratamiento correcto no somos menos que nadie.

rea cotidiana, por pequeña que sea (caminar, vestirse, abrir una puerta, etc.), se vuelve dolorosa. Algunos enfermos desarrollan nódulos reumatoideos, que son abultamientos duros en zonas de roce (codos, dorso de los dedos de manos y pies,



#### MÁS INFORMACIÓN

COORDINADORA NACIONAL  
DE ARTRITIS (CONARTRITIS)

[www.conartritis.org](http://www.conartritis.org)

Email: [conartritis@conartritis.org](mailto:conartritis@conartritis.org)

Tel. 902 013 497 - 91 535 21 41

> etc.). En ocasiones resulta necesaria una operación para eliminarlos.

### Enfermedad autoinmune

La causa de la artritis reumatoide se desconoce todavía. La predisposición genética desempeña un papel importante, aunque esto no significa que sea una enfermedad hereditaria que necesariamente pase de padres a hijos. En cualquier caso, de trata de una enfermedad autoinmune, en la que nuestro propio sistema inmunitario reacciona contra elementos de nuestro cuerpo. Todavía se desconoce qué factores desencadenan esa reacción. Podría tratarse de un agente infeccioso, pero aún no ha sido demostrado. Factores ambientales podrían tener también una influencia. El tabaco, por ejemplo, aumenta el riesgo en las personas genéticamente predisuestas.

No siempre es sencillo distinguir la artritis reumatoide de otras dolencias que afectan a las articulaciones (enfermedades reumáticas).

La más frecuente de ellas es la artrosis, enfermedad provocada por el desgaste progresivo del cartílago. Generalmente, afecta a las articulaciones más grandes e importantes como las caderas, las rodillas o la columna vertebral. La artrosis suele asociarse con la edad y con la mayoría de los “dolores de huesos”.

### Se alivia con fármacos

Detectar la artritis reumatoide cuanto antes es muy importante. Si usted presenta los síntomas que hemos descrito anteriormente, acuda a su médico, que en caso de sospecha probablemente le remita al reumatólogo, especialista en esta enfermedad. Aunque la artritis reumatoide, desafortunadamente,

**La artritis reumatoide no tiene cura pero los hábitos saludables le ayudarán a vivir mejor**

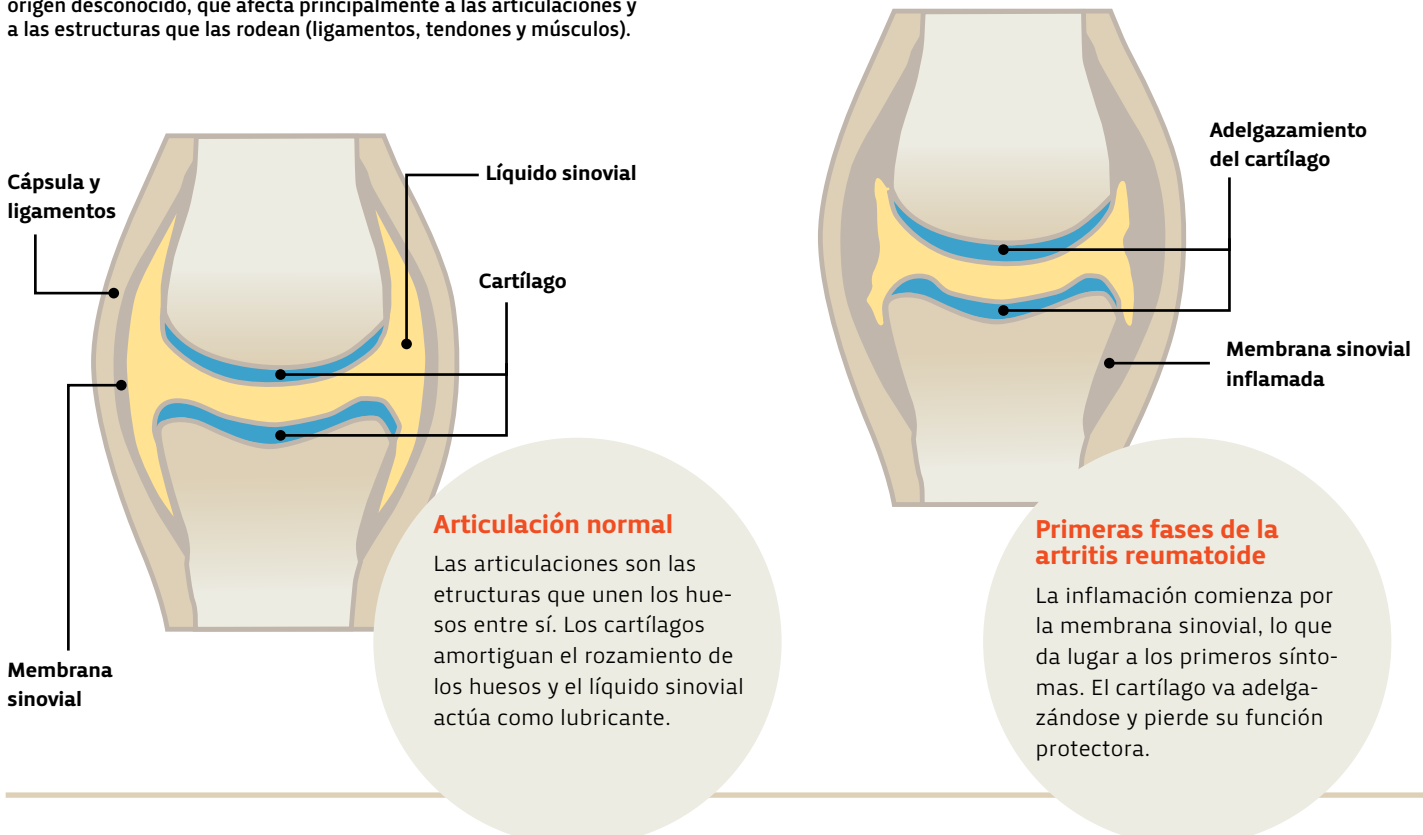
carece de tratamiento curativo, el diagnóstico precoz contribuye a minimizar en la medida de lo posible sus consecuencias. Para confirmar el diagnóstico serán necesarias radiografías y quizá otras pruebas de imagen, así como análisis de sangre con determinación de factor reumatoide (positivo en hasta un 75-80% de los casos) y otros parámetros.

Los fármacos usados en el tratamiento de la artritis reumatoide son principalmente:

- Anti-inflamatorios no esteroideos y analgésicos. Se utilizan para aliviar el dolor y la inflamación de las articulaciones.
- Fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (FARME). Entre otros: el metotrexato, la sulfasalazina, la hidroxicloroquina, la leflunomida, la azatioprina o la ciclosporina. Frenan la progresión de la enfermedad a medio y

## Tres fases de la artritis reumatoide

La artritis reumatoide es una enfermedad crónica autoinmune, de origen desconocido, que afecta principalmente a las articulaciones y a las estructuras que las rodean (ligamentos, tendones y músculos).



largo plazo, por lo que no son efectivos hasta pasadas unas semanas o meses y no están diseñados para proporcionar alivio inmediato de los síntomas.

■ **Corticosteroides.** Por ejemplo: la prednisona, prednisolona, triamcinolona. Se utilizan para muchos fines. Puesto que son supresores potentes y rápidos de la inflamación, utilizados durante cortos períodos, reducen rápidamente los síntomas mientras se espera la respuesta de los FARME.

Existe un último grupo de fármacos, como los anticuerpos monoclonales, que bloquean selectivamente la actividad de ciertas sustancias producidas por el cuerpo que regulan la inflamación y la respuesta inmune. Estos fármacos pueden ser una alternativa en pacientes seleccionados que no toleran bien otros tratamientos.

## NIÑOS Y ADOLESCENTES

### ARTRITIS JUVENIL

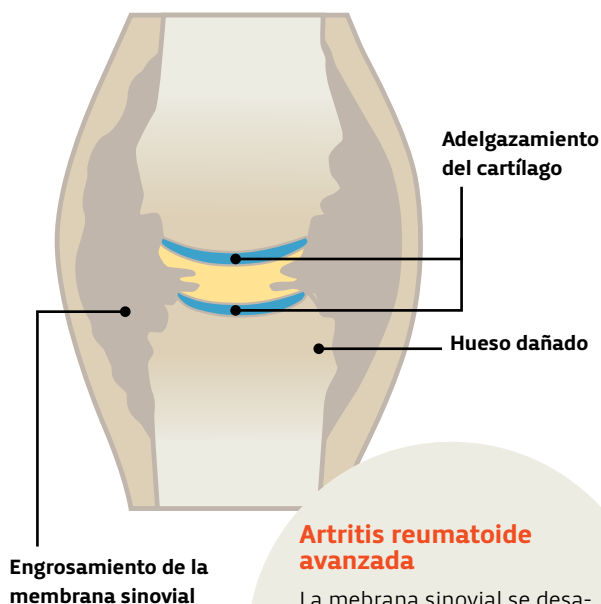
**La artritis reumatoide en menores de 16 años se conoce como “artritis idiopática juvenil” y puede presentarse en distintas formas. Aunque algunas características de la enfermedad son similares a la artritis del adulto, conviene tener en cuenta sus peculiaridades.**

Afecta más a las niñas que a los niños y puede durar varios años, aunque no necesariamente toda la vida. Cuando son muy pequeños, la dificultad del diagnóstico reside en que no saben decir dónde les duele. Los padres pueden empezar a sospechar que su hijo tiene esta enfermedad cuando cojea, no mueve bien alguna articulación porque le duele, está más cansado de lo normal, disminuye su actividad física, está irritable y no quiere caminar. Algunas veces, el inicio de la enfermedad es brusco y grave, con síntomas como fiebre alta, manchas en la piel, malestar general, dolor difuso en piernas y brazos o inflamación en las articulaciones. Como en el

caso de la artritis reumatoide de los adultos es importante diagnosticarla a tiempo para evitar que pueda repercutir en el crecimiento y desarrollo normal del niño.



**La artritis inflama las articulaciones; la artrosis las desgasta**



#### Artritis reumatoide avanzada

La membrana sinovial se desarrolla de forma anormal, los cartílagos están ya muy deteriorados y el rozamiento entre los huesos acaba por desgastarlos.

## OCU-SALUD ACONSEJA

### Alterne reposo y ejercicio

- ◆ Duerma suficiente pero no en exceso. En las fases activas de la enfermedad, le ayudará a reducir el dolor y la fatiga.
- ◆ Acompañe el descanso con la práctica de actividad o ejercicio para mantener la movilidad, la flexibilidad y la fuerza muscular.
- ◆ Cuide su alimentación. Aunque no existe una dieta específica para la artritis, es conveniente que evite el sobrepeso.
- ◆ Para reducir el estrés en las articulaciones puede utilizar dispositivos de autoayuda. Por ejemplo: tiradores de cremallera, calzadores y todo tipo de utensilios. En la siguiente dirección puede encontrar un repertorio amplio de los productos de apoyo: <http://www.catalogo-ceapat.org> ❤️