

Recomendaciones Generales

- Respetar el dolor. Descansa si es necesario.
- Evita permanecer en una misma posición durante largo tiempo.
- En la cama, tener las articulaciones extendidas o semiflexionadas, cambiar a menudo de posición (la cama no debe ser ni muy blanda ni muy baja).
- Evita posturas y movimientos inadecuados.
- Utiliza los hombros y caderas suavemente para abrir puertas, los pies para cerrar cajones.
- Reparte el peso y utiliza las dos manos para trabajar. Coge objetos con movimientos suaves, usa las palmas de las manos.
- Duerme de 8-10 h, viene bien una siesta de 30 minutos.
- Comienza el día con un baño de agua caliente, disminuye la rigidez o el agarrotamiento.
- Practica ejercicio físico de forma habitual y sin cansarte, en los periodos de poca inflamación.
- Usa un calzado adecuado (zapato elástico pero firme).
- La dieta no modifica el curso de la artritis reumatoide, aunque es recomendable adelgazar o evitar sobrepeso.

Patrocina:



Colabora:

Acrear

Avda. Pío XII, S/m
13002 Ciudad Real
Tel.: 926 21 13 39
Móvil. 652 429 146
www.acrear.org



Que no te pare la Artritis, Pregúntanos



La vida no es solo la enfermedad
y sus limitaciones. Disfruta de
todo aquello que realices.



Hay un tratamiento para cada persona.

¿QUÉ ES LA ARTRITIS REUMATOIDE?

Es una enfermedad crónica donde se inflaman las articulaciones produciéndose dolor, deformidad y dificultad para el movimiento, aunque también puede afectar otras partes del organismo.

Características:

- Causa desconocida.
- No contagiosa.
- No hereditaria.
- Frecuencia 1/200 personas.
- Más mujeres que hombres.
- Edad de aparición 45-55 años.



¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE?

La inflamación persistente puede dañar los huesos, ligamentos y tendones que hay alrededor, provocando la **deformidad** progresiva de las articulaciones y la **reducción de la movilidad articular**.

En la piel pueden encontrarse **nódulos reumatoides** que son abultamientos duros que aparecen en zonas de roce, como son los codos, el dorso de los dedos de las manos...

Puede provocar sequedad de la piel y de las mucosas.

Otros síntomas menos frecuentes:

- Fiebre inexplicable
- Sensación de falta de aire
- Hormigueos en manos o pies
- Ronquera (sin catarro)
- Dolor en el pecho o costados
- Dolor de cuello intenso y persistente
- Cansancio fácil
- Tos continua
- Sequedad boca
- Picor vaginal
- Diarrea persistente

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Sintomatología característica. Estudios analíticos (factor reumatoide), radiografías.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Incluye tres grupos de fármacos:

- **Para aliviar el dolor y la inflamación a corto plazo; Antiinflamatorios no esteroideos (AINEs)** y glucocorticoides
- **Fármacos modificadores de la enfermedad.** Actúan haciendo que la actividad de la enfermedad a largo plazo sea menor. Tardan en hacer efecto semanas e incluso meses. En este grupo entran **metotrexato, leflunomida, sulfasalazina...**
- En los últimos años se han desarrollado unos medicamentos que son capaces de bloquear específicamente el progreso, como el **infiximab, el etanercept, el adalimumab...**

TRATAMIENTO DE LAS ARTICULACIONES

- Actuar localmente mediante infiltraciones con el fin de reducir la inflamación.
- Utilizar material ortoprotésico especial en articulaciones inflamadas.
- Cirugía reparadora en alguna articulación, debido a la evolución de la enfermedad.

