



INCMNSZ

ARTRITIS REUMATOIDE



Dra. Diana Isabel Pérez
Dra. Virginia Pascual Ramos



**Departamento de
Inmunología y Reumatología**

En tiempos antiguos de la medicina, la artritis (o lo que tal vez usted llame “las reumas”) se consideraba una única enfermedad. Hoy sabemos que muchas enfermedades pueden producir artritis o “reumas”. En este folleto nos interesa brindarle información sobre la artritis reumatoide.

¿Qué es la artritis reumatoide?

La artritis reumatoide es una enfermedad crónica de causa autoinmune, es decir, que células o sustancias de nuestro organismo atacan tejidos y órganos propios. Aunque afecta principalmente las articulaciones (o coyunturas) de manos y pies, puede atacar cualquier articulación. Produce hinchazón o inflamación, dolor, rigidez matutina (o entumecimiento) y dificultad para el movimiento; además, puede causar problemas en otras partes del cuerpo, como el corazón, los pulmones y los ojos.

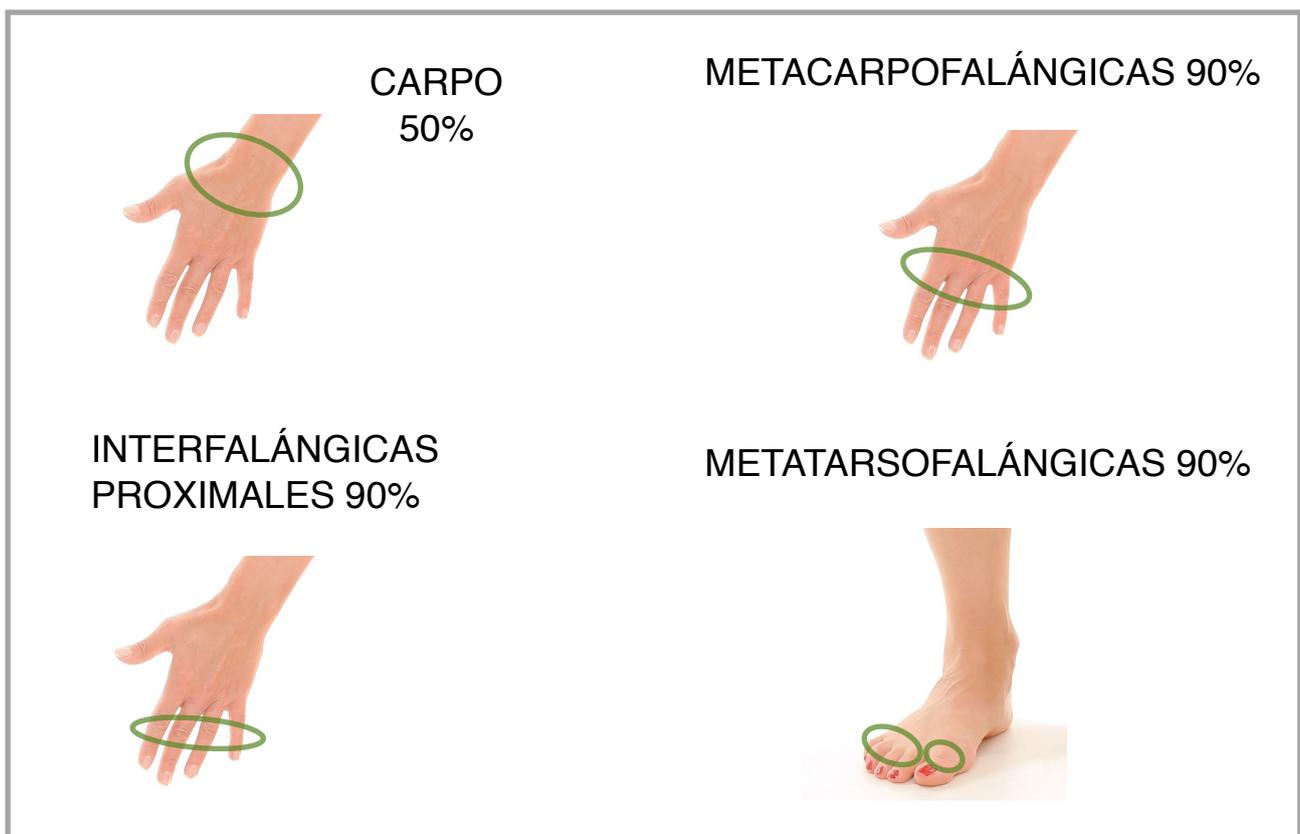
¿Cuál es la causa?

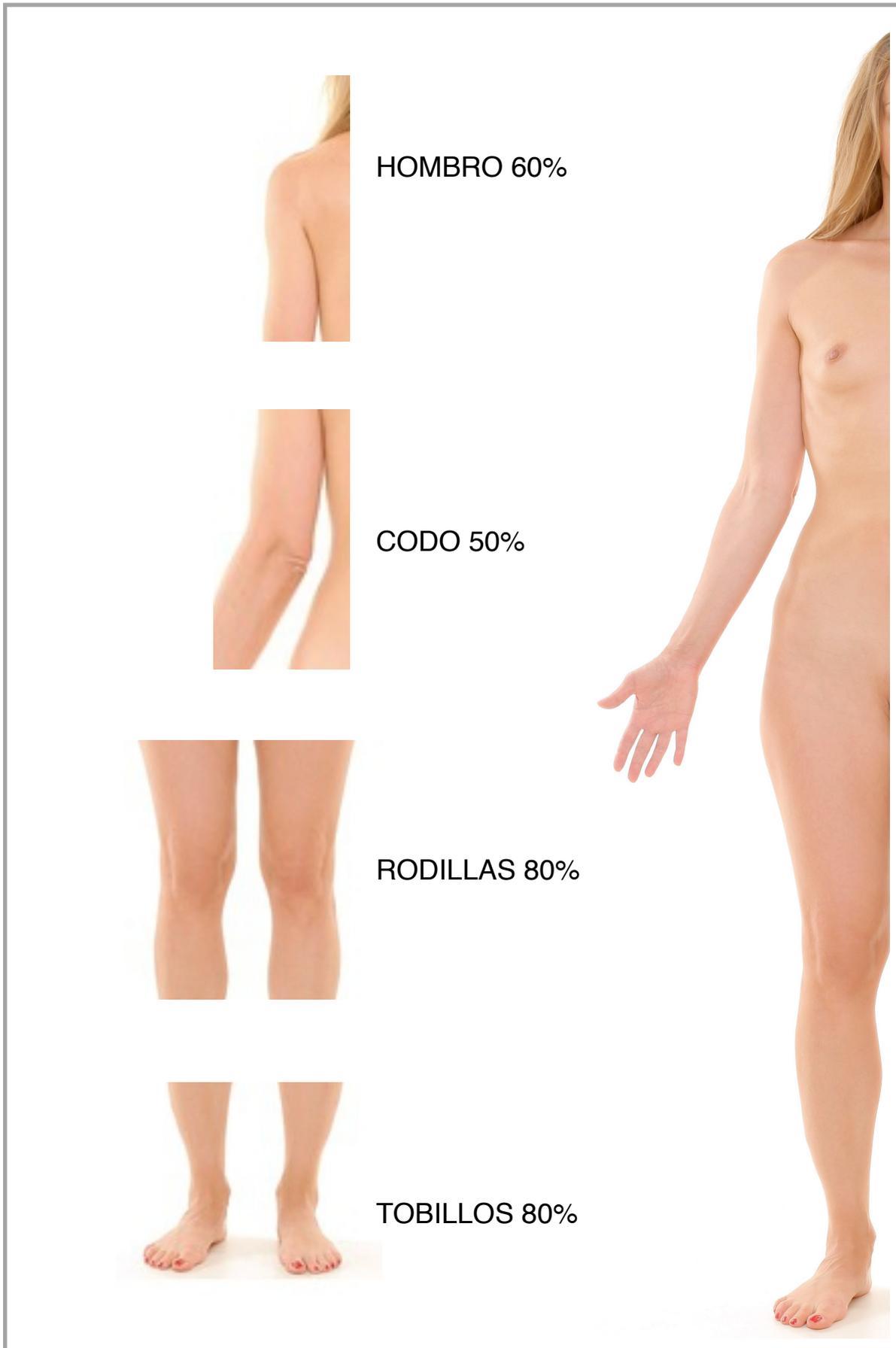
Se desconoce. Aunque hay algunos genes que favorecen el desarrollo de la enfermedad, la mayoría de las veces que un paciente acude a consulta con síntomas de artritis reumatoide, no tiene ningún familiar con la misma enfermedad. El tabaquismo (pasado o presente) es el principal factor de riesgo en pacientes que tienen una predisposición genética. También se sabe que ciertas enfermedades de la boca como la enfermedad periodontal y la obesidad incrementan el riesgo de desarrollar artritis reumatoide.

Principales molestias o manifestaciones que genera la artritis reumatoide

El dolor, a consecuencia de la inflamación en las articulaciones grandes y pequeñas del cuerpo, es el síntoma más frecuente de la artritis reumatoide. Típicamente, el dolor es peor en las mañanas y disminuye con el movimiento o el uso de las articulaciones en el transcurso del día.

Las articulaciones que con mayor frecuencia se inflaman y duelen se encuentran descritas en las figuras. Aunque usted no sepa el nombre de algunas articulaciones, las siguientes imágenes le ayudarán a ubicarlas en su cuerpo.





Además de doler, cuando las articulaciones se inflaman, se ponen rojas y calientes. Usted puede notar que los anillos no le entran y que sus pies no caben en sus zapatos. Junto con el dolor y la inflamación, puede sentirse entumido o rígido, sobre todo en las mañanas. Al igual que pasa con el dolor, la rigidez disminuye a lo largo del día, con el uso y movimiento de las articulaciones afectadas.

Sentirá limitaciones para hacer las actividades que habitualmente hace como su aseo diario, trabajar y hacer ejercicio. Es frecuente que las molestias empiecen en algunas articulaciones, pero unas semanas después, afectan a casi todas, y las molestias no desaparecen.

OTROS SÍNTOMAS

- Cansancio extremo no relacionado con actividad.
- Dolor de cuello intenso y persistente.
- Hormigueo en manos y pies.
- Sensación de falta de aire con el esfuerzo.
- Resequedad de boca.
- Enrojecimiento o sensación de arenilla en los ojos.
- Presencia de nódulos o bolitas debajo de la piel.
- Cuando se afectan los pulmones puede haber tos seca y falta de aire.
- Los pacientes que llevan muchos años con la enfermedad, suelen desarrollar problemas en el corazón.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

Si usted lleva varias semanas con dolor e inflamación en las articulaciones de ambas manos y pies, y estos síntomas no le permiten hacer lo que hacía antes, no lo dude y consulte a su médico.

El médico le hará preguntas y revisará sus articulaciones. Es frecuente que le pida algunos estudios de sangre y también radiografías de sus manos y de sus pies. Una vez hecho el diagnóstico, debe ser referido con un especialista (de preferencia el reumatólogo o el médico internista) para su tratamiento. **Recuerde:** la inflamación mantenida y no controlada de sus articulaciones acaba dañando los huesos, el cartílago, los ligamentos y los tendones que forman o rodean la articulación; además de dolor, la inflamación puede conducir hacia la deformidad progresiva de las articulaciones y a la pérdida de la capacidad para hacer algunas tareas de la vida diaria o de su trabajo.

Autocuidado

1. Aunque el tratamiento de la artritis reumatoide es muy largo y a menudo dura años, es muy importante acudir con su reumatólogo a las consultas programadas y tomar los medicamentos como se lo indique. Un grupo no despreciable de pacientes que sigue esta recomendación logra la remisión, es decir la ausencia de molestias y evita las deformidades.
2. No fume.
3. Una adecuada alimentación ayuda a disminuir los síntomas y las complicaciones de la enfermedad así como los efectos secundarios de los medicamentos. Se recomienda una dieta sana y equilibrada que incluya las siguientes categorías:
 - Mantener el peso ideal;
 - ingerir cantidades moderadas de azúcares y limitar el consumo de sal;
 - preferir los cereales integrales sin adición de azúcares y limitar el consumo de grasas y de alcohol;

- consumir ácidos grasos poli-insaturados omega 3, presentes en el aceite de pescado, para disminuir el riesgo cardiovascular;
 - incluir en la dieta alimentos ricos en vitaminas y minerales antioxidantes.
4. Realice ejercicio regularmente. Se recomiendan los que mejoran el acondicionamiento cardiovascular: caminar, la bicicleta estática o la natación. La intensidad, duración y el tipo de ejercicio deben ajustarse a la condición física de cada paciente. Busque el momento del día en que se sienta mejor para hacer su rutina. También incluya actividades que le ayuden a ejercitar la movilidad de sus articulaciones.
 5. Acuda regularmente con su dentista.
 6. Recuerde que por el hecho de tener artritis reumatoide puede tener otras enfermedades o complicaciones que también necesitan tratamiento; en especial esté atento a los cambios en su estado de ánimo.
 7. Por último, no olvide que la artritis reumatoide es una enfermedad que diagnosticada y tratada a tiempo permite tener una vida normal y completa.

Directorio editorial

Departamento de Inmunología y Reumatología

Dra. Marina Rull Gabayet

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

Autoras

Dra. Diana Isabel Pérez Román

Dra. Virginia Pascual Ramos

Editora de Redacción y Diseño

Maritza Rosas Arriaga

Diseño de portada:

Tanya Ramírez Ortíz

Maya Selene García



INCMNSZ

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
Vasco de Quiroga No. 15, Tlalpan
México, 2017