

## ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Algunos de los síntomas son:

- Dolor en articulaciones
- Inflamación
- Hipersensibilidad
- Aumento de temperatura y enrojecimiento en algunas articulaciones
- Dificultad de movimiento

Estos síntomas son debidos a la inflamación del revestimiento de las articulaciones, si ésta persiste o no responde al tratamiento, puede dar lugar a la destrucción de cartílago, hueso, tendones y ligamentos cercanos, lo cual conduce a deformaciones en las articulaciones así como a discapacidad.

La AR puede hacerle sentir muy enfermo, con malestar general y debilidad sobre todo en los períodos de agudización. Puede perder el apetito, adelgazar, tener fiebre y fatiga.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El único que puede diagnosticarle con certeza que tiene AR es su médico, mediante un examen físico e historia clínica. Seguramente buscará ciertas características de la enfermedad como inflamación, calor, movimiento limitado en las articulaciones, fatiga y sensación de rigidez especialmente al levantarse por las mañanas. También podría recomendarle radiografías y algunos exámenes de sangre para ayudar a confirmar el diagnóstico o evaluar la progresión de la enfermedad.

# Artritis Reumatoide



Derechos Reservados © 2008 Merck Sharp & Dohme Perú  
Av. República de Panamá 3956 - Surquillo  
Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total.  
02-13-ACX-2007-LAMT-1246332-W (Resub 0)  
Visitenos en: [www.msd.com.pe](http://www.msd.com.pe)  
Central Telefónica: 411-5100

## ¿QUÉ ES LA AR?

La artritis reumatoide (AR) es una forma común de artritis que produce inflamación en el revestimiento de las articulaciones. La AR puede desarrollarse súbitamente, o en forma paulatina durante semanas o meses. Suele afectar muchas articulaciones, principalmente las articulaciones pequeñas de las manos y pies incluyendo muñecas, codos y hombros. Causa enrojecimiento, calor inflamación y rigidez prolongada en las articulaciones después de un periodo de inactividad o reposo.

La AR es una enfermedad seria pero puede ser tratada. Es muy importante el diagnóstico temprano y la comunicación con su médico para que le establezca un tratamiento adecuado. El apego al tratamiento también es de crucial importancia.

## ¿QUÉ CAUSA LA AR?

No se conoce la causa de la AR, sin embargo, el sistema inmunológico desempeña un papel importante en la inflamación y el daño que la AR ocasiona en las articulaciones. El sistema inmunológico es la defensa del cuerpo contra las bacterias, virus y otras células ajenas. En la AR, el sistema inmunológico funciona incorrectamente y daña las propias articulaciones del cuerpo y otros órganos.

## ¿CÓMO SE TRATA LA AR?

Existen tratamientos con fármacos muy eficaces y el tratarse de manera temprana es de crucial importancia. Los tratamientos actuales se centran en aliviar el dolor, la inflamación, detener o retardar daños en las articulaciones y mejorar las funciones y bienestar del paciente.

Es muy importante que sea su médico quien determine el tratamiento adecuado.

Algunos tratamientos para la AR son:

### 1) ANALGÉSICOS NARCÓTICOS Y NO NARCÓTICOS

- Los analgésicos son medicamentos que alivian el dolor pero no reducen la inflamación. El uso de analgésicos narcóticos conllevan a un ligero riesgo de dependencia. Hay analgésicos narcóticos muy potentes que se utilizan para los dolores severos, pero en general debe limitarse su uso.

### 2) AINEs

- Los AINEs (antiinflamatorios no esteroides), se utilizan para ayudar a aliviar el dolor y la inflamación. Los AINEs funcionan bloqueando la producción de prostaglandinas, sustancias que contribuyen al dolor y la inflamación. Sin embargo, las prostaglandinas también sirven para proteger el revestimiento del estómago y ayudan a mantener el funcionamiento renal.

### 3) Inhibidores de la COX-2

- Los inhibidores de la COX-2 son un tipo de AINE que tienen menos probabilidades de causar úlceras o hemorragias gástricas. Bloquean la enzima que produce las prostaglandinas en el lugar de la inflamación, pero no bloquean las prostaglandinas que protegen el estómago. Como resultado, con los inhibidores de la COX-2 hay menor riesgo de problemas gástricos.

### 4) Glucocorticoides

- Están relacionados con la cortisona, hormona natural del cuerpo que controla funciones importantes como la presión sanguínea y el pulso. Los glucocorticoides se utilizan para aliviar la inflamación y el dolor; sin embargo, deben utilizarse junto con medicamentos que potencialmente disminuyen la progresión de la AR, y posteriormente disminuirlos en forma lenta y, de preferencia, suspenderlos.

**Es muy importante que sea su médico quien determine cuál es el tratamiento adecuado para usted. Los AINEs, los inhibidores de COX-2 y los glucocorticoides permiten el control paulatino de la inflamación y el dolor, pero no evitan la progresión del daño articular que provoca la AR. Por esta razón, el tratamiento debe complementarse con algunos(s) de los medicamentos que potencialmente evitan la progresión de la enfermedad.**

## ¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO PUEDO HACER?

Una actividad física moderada y regular ayuda a disminuir el cansancio o fatiga, fortalece los músculos y huesos, aumenta la flexibilidad y la energía y mejora la sensación de bienestar en general.

Es muy importante hacer ejercicio regularmente para mantener las articulaciones en movimiento, flexibles, para fortalecer los músculos fuertes y para mantener corazón y pulmones sanos.

También es importante tomarse tiempo para descansar, ya que cuando una articulación está adolorida, el descanso le ayudará a disminuir la inflamación.

Hay ejercicios de movimientos de alcance, que ayudan a preservar la movilidad de las articulaciones y se realizan sin peso. Hay otros ejercicios que le pueden ayudar a mantener fuertes los músculos sin mover las articulaciones. Debe consultar con su médico sobre el programa adecuado.

## ¿CÓMO PUEDO CONTROLAR LA AR?

Probablemente le resulte difícil sobrellevar esta enfermedad, ya que se caracteriza por dolor de larga duración y persistente y puede afectar a muchas articulaciones por lo que puede sentirse deprimido.

Es sumamente importante que mantenga una actitud positiva y que quiera vivir cada día de una manera plena y feliz. Los medicamentos, el descanso y el ejercicio son la combinación ideal que deberá siempre seguir para el alivio de los síntomas, y siempre ser optimista.

El padecer AR no es impedimento para seguir disfrutando la vida, simplemente se requiere de ciertos cuidados que se deberán integrar al estilo de vida diario. Cuando las articulaciones están inflamadas debe tomar algunas precauciones en sus actividades diarias para evitar mayores daños. Algunos consejos son:

### 1. Control de la postura

- Una mala postura puede aumentar el dolor y producir cansancio, en cambio, una buena postura protege sus articulaciones.

### 2. Cargas pesadas

- Use los músculos y articulaciones más grandes y fuertes para quitar la tensión de las articulaciones más pequeñas.

### 3. Cambie de posición con frecuencia

- Mantener los músculos y articulaciones en la misma posición aumenta la rigidez y el dolor. Trate de moverse cada 15 ó 20 minutos.

### 4. Controle su peso

- El sobrepeso agrega tensión a la espalda, cadera, rodillas y pies, lo cual puede generar mayor daño, dolor e inflamación en las articulaciones.

### 5. Descanse

- Tome descansos breves y alterne actividades pesadas y ligeras durante el día. Busque un equilibrio entre el trabajo y el descanso, esto ayudará a reducir el dolor, inflamación y cansancio.

### 6. Ejercítase

- El ejercicio ayuda a disminuir el dolor y la rigidez, mantiene las articulaciones en movimiento y aumenta o mantiene la fuerza muscular. Son recomendables la caminata, andar en bicicleta y ejercicios en el agua.

### 7. Calor / Frío

- La aplicación de calor o frío sobre la articulación ayuda a aliviar el dolor. El calor puede ser útil para combatir la rigidez y el frío para reducir la inflamación.

### 8. Apego al tratamiento

- Es muy importante respetar las indicaciones del médico y el apego al tratamiento para lograr tener una mejor calidad de vida.