



CÓMO CUIDAR DE LA ARTRITIS REUMATOIDE

GUÍA DE BOLSILLO

CÓMO CUIDAR DE LA ARTRITIS REUMATOIDE

USA ESTA GUÍA

para obtener información sobre cómo tratar la artritis reumatoide, para organizar tus datos y como fuente de recursos.

TABLA de CONTENIDO

- 1** DEFINICIONES Y DIAGNÓSTICO
- 6** MIS CONTACTOS
- 8** MITOS SOBRE LA ARTRITIS REUMATOIDE
- 9** MI TRATAMIENTO
- 13** ADMINISTRACIÓN DE LOS MEDICAMENTOS
- 15** HORARIO DIARIO PARA LAS MEDICINAS
- 17** CUANDO LA CIRUGÍA ES NECESARIA
- 18** LUCHAR CONTRA LA FATIGA
- 19** VIVITO Y COLEANDO
- 22** MI TABLA DE EJERCICIOS
- 24** LA ARTRITIS REUMATOIDE Y LA NUTRICIÓN
- 26** MI LISTA DE COMPRAS SALUDABLES
- 27** CÓMO HACERLE FRENTE Y RECIBIR APOYO
- 29** CÓMO MANEJAR LA DEPRESIÓN
- 30** EL FUTURO DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA AR
- 31** NOTAS

RECURSOS

NOTA LEGAL Este libro proporciona información general sobre la artritis reumatoide y otros temas relacionados. Esta información no es una recomendación médica ni se debe usar como único referente del tema, ni para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud ni en lugar de consultar a un profesional de la salud autorizado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado sus problemas específicos y sus necesidades de salud, y para discutir profesionalmente sus preocupaciones médicas, nutricionales, físicas, de salud, emocionales o personales.

DEFINICIÓN Y DIAGNÓSTICO

¿QUÉ ES LA ARTRITIS REUMATOIDE (AR)?

La AR es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta las articulaciones de las manos y los pies y que produce dolor e inflamación. La enfermedad puede progresar y causar deformidad y endurecimiento de las manos, muñecas, dedos de las manos y los pies, pies y tobillos.

Cualquier persona puede padecer de artritis reumatoide o reumática. La enfermedad afecta a más mujeres que a hombres en la mediana edad y es común en las personas mayores. Los casos de AR en niños y jóvenes son raros, pero posibles.

AR EN NÚMEROS

De 0.5% a 1%: **2 a 3:** **De 45 a 65:**

Porcentaje aproximado de adultos con AR en el mundo.

Número de veces que la mujer puede sufrir de AR en comparación con el hombre.

Edad más probable en la que puede aparecer la AR.

ARTRITIS REUMATOIDE Preguntas y respuestas

P: ¿Qué causa la artritis reumatoide?

R: Los médicos no saben exactamente cuál es la causa. Los tejidos del cuerpo de las personas con este tipo de artritis son atacados por su propio sistema inmunológico. Los investigadores no han podido encontrar la razón por la que esto sucede, pero continúan estudiando más sobre la enfermedad.

Posibles causas de la AR

Genes (los hijos la heredan de los padres)

Medio ambiente

Hormonas

DEFINICIÓN

REUMATÓLOGO: Doctor especializado en problemas de las articulaciones, huesos y músculos.

FACTORES DE RIESGO

Sexo

Las mujeres son más propensas a padecer AR.

Edad

A pesar de que la AR puede ocurrir a cualquier edad, generalmente se presenta entre los 40 y los 60 años.

Historia familiar

Si un miembro de tu familia padece de AR, el riesgo de que padezcas la enfermedad es mucho mayor.

DIAGNÓSTICO

El doctor o el reumatólogo pueden diagnosticar la enfermedad. En ocasiones resulta difícil, porque no existe una prueba específica para determinarla. Para diagnosticar la enfermedad, los médicos se basan en:

- Tu historia médica
- Examen físico
- Rayos X
- Análisis de laboratorio

A diferencia de otras formas de artritis, la artritis reumatoide afecta los tejidos de las articulaciones provocando dolor e inflamación que puede dar lugar a la pérdida de tejido óseo y deformaciones. Con el tiempo, puede ocurrir un daño permanente en las articulaciones.

SEÑALES Y SÍNTOMAS

⬡ Fatiga

⬡ Dolor y sensibilidad en las articulaciones

⬡ Inflamación en las articulaciones

⬡ Enrojecimiento de las articulaciones

⬡ Calor en las articulaciones

⬡ Nódulos bajo la piel de los brazos

⬡ Fiebre

⬡ Rigidez en las articulaciones, especialmente en la mañana

⬡ Pérdida de peso

El diagnóstico y tratamiento tempranos de la artritis reumatoide puede reducir el riesgo de daño permanente en las articulaciones.

NUEVOS DATOS SOBRE LA AR



La AR es un factor de riesgo para infartos cardiacos. Las personas con AR, incluso si no padecen de presión alta ni de diabetes, tienen de dos a tres veces más posibilidades de sufrir ataques del corazón.

QUÉ DEBEMOS OBSERVAR

La AR aumenta el riesgo de:

Osteoporosis: Además de algunos medicamentos utilizados en su tratamiento, la AR puede elevar el riesgo de osteoporosis, condición que debilita los huesos y los hace propensos a fracturas.

Síndrome del túnel carpiano: Si la artritis reumática te afecta las muñecas, la inflamación puede presionar el nervio que afecta el movimiento de la mano y los dedos.

Problemas cardiacos: La AR puede aumentar el riesgo de endurecimiento y bloqueo de arterias, y el riesgo de inflamación de la membrana que envuelve al corazón.

Enfermedades pulmonares: Las personas que padecen de AR tienen un mayor riesgo de inflamación o de fibrosis del tejido pulmonar, lo que puede dar lugar a falta de aire y otros problemas respiratorios.

AR
EN
NÚMEROS

2.5

Porcentaje del aumento de casos de AR en mujeres entre los años 1995 y 2007, de acuerdo a investigaciones de la Clínica Mayo. Los casos de AR en hombres declinaron en el mismo período.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Healthline:

¿Qué quieres saber sobre la Artritis Reumatoide?

healthline.com/health/rheumatoid-arthritis

LA PRIMERA VISITA AL DOCTOR

Si piensas que padeces de AR, haz una cita con el doctor. Completa este formulario y llévalo contigo.

Descripción detallada de los síntomas:

Problemas de salud anteriores:

Problemas de salud de padres o hermanos:

Medicamentos o suplementos que tomas:

Preguntas para el doctor:

El doctor podrá hacerte las siguientes preguntas. Ten las respuestas a mano:

▮▮▮▮ ¿Cuándo aparecieron los síntomas?

▮▮▮▮ ¿Han cambiado los síntomas con el tiempo?

▮▮▮▮ ¿Qué articulaciones están afectadas?

▮▮▮▮ ¿La actividad empeora o mejora los síntomas?

▮▮▮▮ ¿Los síntomas interfieren con tus tareas diarias?

Durante la consulta, el doctor observará:

■ Si tienes inflamación, enrojecimiento o calor en las articulaciones

■ Tus reflejos

■ La fortaleza de tus músculos

Análisis de sangre

Un análisis de la sangre puede detectar la presencia de un proceso inflamatorio en el cuerpo, como también de ciertos anticuerpos.

El análisis de anticuerpos es negativo en el 20 por ciento de los casos.

Rayos X

Los rayos X pueden ayudar a determinar la progresión de la AR en las articulaciones.

PARA MÁS INFORMACIÓN

WebMD: El diagnóstico de la Artritis Reumatoide
webmd.com/rheumatoid-arthritis/guide/diagnosing-ra

MIS CONTACTOS

Contactos de emergencia

Número de emergencia: 911

Nombre: _____

Parentesco: _____

Teléfono celular: () _____

Teléfono de casa: () _____

Nombre: _____

Parentesco: _____

Teléfono celular: () _____

Teléfono de casa: () _____

Contactos médicos

Doctor de cabecera: _____

Teléfono: () _____

Reumatólogo: _____

Teléfono: () _____

Otro especialista: _____

Teléfono: () _____

Hospital: _____

Teléfono: () _____

Seguro médico: _____

Teléfono: () _____

Website: _____

Coordinador de caso: _____

Teléfono: () _____

MIS CONTACTOS

Otros contactos profesionales

Nombre: _____

Servicio / Función: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Servicio / Función: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Servicio / Función: _____

Teléfono: () _____

Familiares

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

MITOS SOBRE LA ARTRITIS REUMATOIDE

MITOS	REALIDAD
La artritis reumatoide es igual que la artritis común.	La AR es una enfermedad autoinmune progresiva. La osteoartritis —a lo que llamamos artritis común— es producida por daño en las articulaciones en la adultez o edad avanzada. En el caso de la artritis reumatoide, el cuerpo produce anticuerpos que atacan a sus propios tejidos, en los llamados ataques o recrudescimientos de la enfermedad.
Solamente las personas mayores padecen de artritis reumatoide.	La enfermedad aparece entre los 30 y 55 años de edad en la mayoría de los casos, pero cualquier persona puede padecer la enfermedad.
Debido a la enfermedad, la mayoría de las personas con artritis reumatoide está en una silla de ruedas o en un centro de cuidados especiales.	La AR se manifiesta de forma diferente. La mayoría de las personas vive una vida independiente. La enfermedad puede progresar y causar incapacidad física, pero actualmente, casi todas las personas con la enfermedad tienen movilidad y funcionan bien.
La artritis reumatoide no es una enfermedad grave.	Si no se recibe el tratamiento correcto, la artritis reumatoide puede afectar seriamente tu salud y tu movilidad. Si se diagnostica rápidamente, un plan regular puede proteger las articulaciones de daños mayores. Las personas que reciben tratamiento pronto tienen mayores posibilidades de funcionar bien y no perder la movilidad por muchos años.
Si tienes AR no puedes trabajar.	Es posible que tengas que cambiar tu rutina y hacer adaptaciones para ejecutar tus tareas diarias, pero la artritis reumatoide no significa una discapacidad para toda la vida. Es posible que tengas que limitar tus actividades durante los “ataques” pero la mayoría de las personas se mantiene trabajando.
La mayoría de las personas con artritis reumatoide padece también de cáncer.	Las personas con AR tienen un riesgo ligeramente mayor de tener un linfoma, pero el riesgo es bajo en general.
El descanso es lo mejor para la rigidez de las articulaciones en personas con artritis reumatoide.	Las articulaciones adoloridas y rígidas producto de la AR necesitan estiramiento y ejercicio. Los doctores recomiendan la actividad física para mantener las articulaciones en movimiento. A pesar de que el descanso es necesario, las personas con AR deben moverse más, no menos.

MI TRATAMIENTO

LAS BASES DEL TRATAMIENTO

Cuando se trata de un tratamiento para la AR, los doctores tienen muchas opciones. El primer paso para cuidarte es educarte sobre la enfermedad. Con la ayuda de tu equipo de médicos aprenderás sobre:

- ■ ■ ■ ► Opciones para el tratamiento
- ■ ■ ■ ► Tipos de ejercicios a hacer
- ■ ■ ■ ► Técnicas de relajación y contra el estrés
- ■ ■ ■ ► Cómo hablar con los doctores
- ■ ■ ■ ► Solución de problemas
- ■ ■ ■ ► Grupos de apoyo

Los programas educativos te ayudarán a aprender sobre la enfermedad, a reducir el dolor, a enfrentar la presión física, a controlar las emociones, a sentirte en control y a elevar la confianza en ti mismo.

Los objetivos del tratamiento son:

- ➔ Reducir el dolor
- ➔ Reducir la inflamación
- ➔ Detener o disminuir el deterioro de las articulaciones
- ➔ Elevar el nivel de bienestar
- ➔ Mantener el nivel de actividad

El objetivo principal es, por supuesto, vivir una vida plena y activa. Conoce la enfermedad. Conoce tu tratamiento. Conócete a ti mismo. Todo eso contribuye a una vida mejor.

OPCIONES PARA EL TRATAMIENTO

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Parte de la dura realidad de vivir con AR es el hecho de tener que hacer cambios a la rutina diaria, dadas las exigencias de la enfermedad.

- Introduce el ejercicio en tu rutina diaria.
- Descansa lo suficiente.
- Cuida de tus articulaciones.
- Trata de disminuir el estrés.
- Lleva una dieta saludable.

Si estas cosas no son parte de tu estilo de vida, será necesario que cambies tu rutina y las prioridades.

MEDICAMENTO

No existe una cura para la AR. Los medicamentos ayudan a reducir la inflamación de las articulaciones, lo cual reduce el dolor y detiene o retarda el daño a las articulaciones. Muchos de los medicamentos para tratar la AR tienen efectos secundarios graves. La mayoría de las veces los doctores recetan medicamentos con la menor cantidad posible de efectos secundarios. Si tu situación empeora, necesitarás medicamentos más fuertes o combinaciones de medicamentos. Para más detalles, ver la sección **ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS**.

CIRUGÍA

Las personas con daños severos en las articulaciones pueden acudir a varios tipos de cirugías. La cirugía puede:

- **Aliviar el dolor.**
- **Ayudar al funcionamiento de una articulación.**
- **Reanudar las actividades diarias.**

Debes saber que la cirugía no es siempre el mejor método. Puedes ser o no un candidato a la cirugía. Solamente el doctor puede determinarlo. Habla con tu doctor sobre las opciones que te ofrece una cirugía.

VISITAS REGULARES AL DOCTOR

Visitar al doctor con regularidad lo ayudará a llevar un récord del progreso de la enfermedad y a comprobar si los medicamentos están surtiendo efecto. También pueden monitorizar los efectos secundarios y cambiar el tratamiento si fuera necesario. Las visitas al doctor pueden incluir rayos X, análisis de sangre y de orina y otras pruebas, para hacer un diagnóstico completo de la enfermedad y planificar el tratamiento.

NUEVOS DATOS SOBRE LA AR



Fumar puede contribuir a la artritis reumatoide. Las investigaciones han arrojado que fumar puede tener relación en hasta un tercio de los casos severos de artritis reumatoide.

ANALIZAR LAS ALTERNATIVAS

Algunas personas usan dietas especiales, vitaminas, suplementos y otros métodos alternativos para tratar la AR.

La mejor forma de combatir la AR es con la medicina recetada por el doctor. A pesar de que las terapias alternativas en el tratamiento de la AR no han sido aún estudiadas y no se ha probado su efectividad, muchos de esos métodos naturales ayudan a controlar el estrés. Habla siempre con tu doctor antes de comenzar cualquier tratamiento alternativo.

Estas otras terapias pueden beneficiarte

EJERCICIO	La AR te obliga a usar las articulaciones de manera que se ejerce presión en otras partes del cuerpo. Por lo tanto, es importante hacer ejercicio regularmente para mantener la flexibilidad y la fuerza.
TERAPIA FÍSICA	<p>La terapia física puede ayudar a sanar y a fortalecer partes del cuerpo debilitadas por la AR u otras áreas con problemas. Para aliviar la inflamación y mejorar el estado físico de los pacientes, el terapeuta utiliza</p> <ul style="list-style-type: none">→ Calor→ Estimulación eléctrica→ Hielo→ Ejercicios para mejorar el alcance y la calidad del movimiento→ Movimientos de fortalecimiento <p>Este plan, a corto plazo, puede implicar tratamiento varias veces a la semana por varias semanas hasta que sientas mejoría.</p>
TERAPIA OCUPACIONAL	Los terapeutas ocupacionales ayudan a los pacientes a determinar en qué actividades diarias tienen problemas y crean un plan de acción para resolverlos. Pueden modificar el área de trabajo y los hábitos de trabajo para aliviar el dolor, el malestar y evitar lesiones.
TERAPIAS PARA LA MENTE Y EL CUERPO	Este tipo de terapia te ayuda a usar la mente para mejorar los problemas del cuerpo. Actividades como la meditación, la biorretroalimentación, los ejercicios de respiración, la relajación guiada, el yoga y el taichí mejoran la concentración. También son muy útiles para tratar el dolor y ayudan a fortalecer los músculos y a desarrollar flexibilidad.
ASESORAMIENTO	La terapia de conducta puede ayudar a identificar problemas en la forma en que las personas piensan y actúan. Las anima a cambiar su conducta y puede ser muy útil para las personas con AR que sufren de depresión. El terapeuta puede también ayudar con el estrés diario de sufrir una enfermedad crónica.

ANALIZAR LAS ALTERNATIVAS

TRATAMIENTOS CON FRÍO Y CALOR

El calor es un remedio básico y uno de los mejores para el tratamiento de la AR. Un baño o una ducha caliente ayudan a la relajación y al alivio del dolor en las articulaciones y músculos. Alternar compresas calientes con compresas frías puede resultar en un alivio rápido y duradero.

ACUPUNTURA

La acupuntura es un arte de sanamiento del antiguo Oriente que estimula puntos del cuerpo al introducir agujas finas y dejarlas en el cuerpo por un tiempo. Solamente algunos estudios han demostrado que la acupuntura puede aliviar los síntomas de la AR. Muchas personas lo aseguran. Vale la pena intentarlo, si no te molesta la idea de ver agujas en tu cuerpo.

DESCANSO

Si padeces de AR, es crucial que no te esfuerces mucho. Descansa cuando lo necesites. Si te esfuerzas demasiado, puede aumentar la fatiga.

MI TRATAMIENTO INCLUYE:

PARA MÁS INFORMACIÓN

NIH: La artritis reumatoide y formas complementarias de tratamiento.

[nccih.nih.gov/health/RA/getthefacts.htm](https://www.nccih.nih.gov/health/RA/getthefacts.htm)

ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS

La mayoría de las personas con AR toma algún tipo de medicamento para el tratamiento de la enfermedad. Esos medicamentos se usan para:

- Eliminar el dolor.
- Reducir la inflamación.
- Evitar que la enfermedad empeore.

TABLA DE MEDICAMENTOS PARA LA ARTRITIS REUMATOIDE

QUÉ SON	QUÉ HACEN	EFFECTOS SECUNDARIOS
AINE (NSAIDs) Antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno, naproxeno sódico)	Eliminan el dolor Reducen la inflamación	Silbidos en los oídos Irritación estomacal Problemas cardiacos Daños al hígado y los riñones
Esteroides Corticosteroides como la prednisona	Reducen la inflamación y el dolor Retardan el daño a las articulaciones	Debilitamiento de los huesos Aumento de peso Diabetes
DARME Drogas antirreumáticas modificadoras de la enfermedad (metotrexato y otros)	Reducen el progreso de la enfermedad Protegen a las articulaciones y otros tejidos de daños mayores	Daño al hígado Inhibición de la médula ósea
Agentes biológicos (Un nuevo tipo de DARME)	Influyen sobre partes del sistema inmunológico que producen inflamación y causan daños en las articulaciones y otros tejidos.	Daño al hígado Inhibición de la médula ósea

El doctor determinará qué medicamentos prescribir basado en:

- Tu estado general de salud
- El grado de severidad de tu AR
- El grado de severidad a que puede llegar tu AR
- El tiempo por el que tienes que tomar el medicamento
- Cómo funciona el medicamento
- Los posibles efectos secundarios del medicamento

OJO CON LA BEBIDA

Como los medicamentos para tratar la AR pueden causar daños al hígado, no es recomendable ingerir alcohol. Sin embargo, las investigaciones revelan que las personas que beben alcohol son menos propensas a padecer de artritis reumatoide. Algunos expertos sugieren que una bebida alcohólica diaria para las mujeres y dos para los hombres podrían reducir el riesgo de desarrollar AR.

CUIDADO: Asegúrate de que la bebida alcohólica no haga reacción con medicamentos que estés tomando. En el caso de algunos medicamentos para la AR, **no existe una cantidad segura** de alcohol.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Drugs.com:

Medicamentos para la Artritis Reumatoide

[drugs.com/condition/rheumatoid-arthritis.html](https://www.drugs.com/condition/rheumatoid-arthritis.html)

CUANDO LA CIRUGÍA ES NECESARIA

Algunas veces los medicamentos no pueden por sí solos reducir los daños que la AR produce en las articulaciones. Si ese es tu caso, tú y tu doctor pueden estar considerando reparar los daños con cirugía. El resultado puede ser recobrar el uso de la articulación además de aliviar el dolor y corregir deformidades.

Tipos de cirugía:

Reemplazo total de la articulación: El cirujano retira las partes dañadas de la articulación y coloca en su lugar una prótesis de metal o plástica.

Reparación del tendón: El doctor repara el tendón suelto o roto que cubre la articulación.

Anclado de la articulación: Cuando el reemplazo de la articulación no es una opción, la articulación puede fijarse por medio de la cirugía para estabilizarla o alinearla, y aliviar el dolor.

Todas las cirugías implican riesgo. El procedimiento puede estar acompañado de sangramiento, infección y dolor. Habla con tu doctor sobre los beneficios y los riesgos de una cirugía.

NUEVOS DATOS SOBRE LA AR

La geografía juega un papel importante en el riesgo de padecer AR. Ciertos estudios han revelado que el riesgo de padecer de artritis reumatoide crece a medida que el lugar donde vives se aleja del Ecuador. En los Estados Unidos, las personas que viven en los estados del centro oeste y el noreste del país, tienen un riesgo más alto que los que viven al oeste de las Montañas Rocosas. Vivir en altas latitudes entre los 15 y los 30 años de edad aumenta el riesgo de AR en la edad adulta.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Everyday Health™:

Cuándo decidirte por la cirugía si padeces de Artritis Reumatoide

everydayhealth.com/rheumatoid-arthritis/rheumatoid-arthritis-surgery-decision.aspx

LUCHAR CONTRA LA FATIGA

RELAJACIÓN, DESCANSO, RECUPERACIÓN, REPETICIÓN

Como los efectos de la AR afectan no solo a las articulaciones sino a todo tu cuerpo, pueden provocar una sensación de desgaste y malestar general. Las personas que sufren la enfermedad lo describen como debilidad, cansancio o un malestar parecido a cuando se tiene gripe. La fatiga, el dolor y la depresión son compañeros inseparables de la artritis reumatoide. Muchas veces, todo lo que se necesita es un tiempo para relajarse, descansar y recuperar el control. Es algo obligatorio en las personas con la enfermedad.

PERMISO CONCEDIDO

Toma tiempo para descansar. Descansa para sentirte mejor. “Necesito descansar ahora” es algo que necesitas decirles a tus familiares y amigos que quizás no entiendan que necesitas un descanso. Si la situación te enfurece o te frustra, o tratas de ignorar la fatiga, es probable que empeores las cosas.

▶ HAZLO: Haz suficiente actividad física

Normalmente, no quieres hacer ejercicio si te sientes cansado. Si tienes AR, el ejercicio aeróbico puede disminuir grandemente la fatiga. También ayuda a fortalecer los huesos, músculos y articulaciones, además de mejorar el estado de ánimo.

▶ HAZLO: Detente a descansar todos los días

Quedarse en la cama por más tiempo en la mañana puede hacerte sentir más cansado. Es mejor tomar descansos durante el día. Maneja tu horario. Si eres más productivo en la mañana, toma una siesta en la tarde. Dos o tres breves descansos pueden ayudarte a recuperar la energía que necesitas durante el curso del día.

▶ HAZLO: Di no a las comidas pesadas

Toma un almuerzo ligero. Una merienda saludable en la mañana y en la tarde saciará tu apetito y te dará energía para continuar.

▶ HAZLO: Duerme bien todas las noches

Un día atareado, el estrés, la falta de sueño, el dolor, la depresión, la cafeína, las drogas y el alcohol son culpables de malas noches de sueño. El dolor puede mantenerte despierto o despertarte durante la noche. Disminuye esos elementos y trata técnicas para dormir mejor. Dormir toda la noche es una forma de luchar contra la fatiga.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Healthline: **Consejos y cura para la fatiga**
[healthline.com/health-slideshow/
rheumatoid-arthritis-fatigue](http://healthline.com/health-slideshow/rheumatoid-arthritis-fatigue)

VIVITO Y COLEANDO

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Durante un recrudecimiento o ataque de AR, hacer ejercicio puede ser difícil o casi imposible, pero mantenerte activo puede ayudarte y no tiene por qué doler. El ejercicio produce endorfinas, hormonas que te hacen sentir bien. También la mente se centra en el ejercicio y no en los problemas.



Hacer ejercicio:

- Mejora el estado de ánimo.
- Ayuda a dormir mejor.
- Reduce el estrés.
- Alivia el dolor, la rigidez y la inflamación en las articulaciones.
- Eleva los niveles de energía.
- Fortalece los músculos y ayuda con la flexibilidad.
- Fortalece los huesos para evitar la osteoporosis.
- Controla el peso.
- Protege contra las enfermedades del corazón.

NUEVOS DATOS SOBRE LA AR



Todas las mujeres son propensas al debilitamiento de los huesos después de la menopausia, pero el problema es común en mujeres que toman esteroides para tratar la AR.

COMENZAR Y MOTIVARSE

Cualquier persona con AR puede hacer ejercicios de una forma u otra. Si no estás acostumbrado a hacer ejercicios con regularidad, puedes seguir algunos pasos para obtener los beneficios que provee.

CONSEJOS PARA HACER EJERCICIOS CON AR

- 🏠 Comenzar lentamente.
- 🏠 Aprender ejercicios de estiramiento, que te ayudarán con la flexibilidad sin exigir mucho esfuerzo.
- 🏠 No hacer ejercicios intensos o ejercicios de impacto.
- 🏠 Trazarte una meta. Por ejemplo, perder peso, ponerte en forma para una ocasión especial o para participar en una carrera.
- 🏠 Crear metas a corto plazo para llevar un récord del progreso en camino a la meta principal.
- 🏠 Premiarte cuando cumplas las metas.

PASO 1

Habla con el doctor. Pregúntale cuáles son los mejores ejercicios para ti. La decisión dependerá del estado de tu enfermedad, tu flexibilidad y otras condiciones. Si, por ejemplo, tienes inflamación en los hombros, es mejor montar bicicleta o caminar que nadar.

PASO 2

Analiza tu realidad. Si no sabes por dónde empezar o piensas que no tienes mucho tiempo para hacer ejercicio, comienza con cinco minutos. Al día siguiente, puedes agregar un minuto o más, y así sucesivamente. Por otro lado, si estás muy animado a hacer ejercicio, no te excedas. El principio es menos importante que el resultado final.

PASO 3

Háztelo fácil. Si ir al gimnasio es un problema para ti, haz ejercicio en la casa o por el barrio. Si te gusta la energía del gimnasio, trata de encontrar uno que te quede en camino a tus actividades diarias. Es más fácil ir al gimnasio si pasas por él todos los días.

PASO 4

Pide ayuda para continuar. Si fuera posible, comienza con la ayuda de un terapeuta físico u ocupacional, o un entrenador que tenga experiencia con personas con artritis. No te lances solo. Ellos te pueden enseñar a analizar las reacciones de tu cuerpo de manera que no te extralimites, sufras dolores y te desanimes.

PASO 5

Escucha a tu cuerpo. Si no te sientes bien, mantén el paso de la semana anterior en lugar de intensificarlo. Cambia la actividad siempre que quieras, si no te sientes lo suficientemente fuerte. No dudes en tomarte un día libre si tienes malestar, dolor o inflamación en las articulaciones.

ARTRITIS REUMATOIDE

Preguntas y respuestas

P: ¿Cuál es el mejor ejercicio para la AR?

R: El mejor ejercicio es el que lleves a cabo. Selecciona uno que te motive. Asegúrate de que no te lastime las articulaciones.

EL PROGRAMA DE EJERCICIOS IDEAL USA ESTOS TIPOS DE EJERCICIOS

Aeróbico de bajo a mediano impacto

Nadar, montar bicicleta, caminar, danza aeróbica, ejercicios en agua tibia, máquinas elípticas

Entrenamiento de fuerza

Levantar pesas (una a dos libras), usar bandas elásticas de resistencia

Ejercicios de flexibilidad

Estiramiento, yoga, taichí, ejercicios para mejorar el alcance y la calidad del movimiento

Incorpora los tres tipos de ejercicio para obtener el mayor beneficio.

Siempre haz calentamiento y estiramiento antes de comenzar.

CAMINAR

Es el ejercicio más simple de todos. Lo único que necesitas es un buen par de zapatos. Mira el plan de 12 semanas para caminar de la **Arthritis Foundation (Arthritis Foundation's 12-Week Walking Plan)**:

arthritistoday.org/what-you-can-do/staying-active/walking/walking-plan.php

Este plan consiste en líneas de tiempo semanales para caminantes principiantes, intermedios y avanzados. La mejor manera de llevar a cabo un plan para caminar es empezar lentamente y aumentar la distancia y la velocidad gradualmente.

Caminar con uno o varios amigos te ayuda a mantenerte motivado. Crea un grupo y anímense unos a otros.

MI PROGRAMA DE EJERCICIOS/MIS OBJETIVOS

MI TABLA DE EJERCICIOS

Usa esta tabla para llevar un récord de tu rutina diaria de ejercicios.

Fecha	Ejercicio	Repeticiones/ Tiempo empleado	Terminado
			✓

Fecha	Ejercicio	Repeticiones/ Tiempo empleado	Terminado

PARA MÁS INFORMACIÓN

WebMD: Rutinas de ejercicio fáciles para las articulaciones
[webmd.com/rheumatoid-arthritis/
patient-support-12/slideshow-ra-exercises](http://webmd.com/rheumatoid-arthritis/patient-support-12/slideshow-ra-exercises)

LA ARTRITIS REUMATOIDE Y LA NUTRICIÓN

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN

Los expertos en nutrición ofrecen las siguientes sugerencias para promover la salud y mantener alejadas las enfermedades:

- Comer alimentos variados.
- Mantener un balance entre la comida y la actividad física.
- Mantener el peso en niveles saludables.
- Incluir granos, verduras y frutas en la dieta.
- Mantenerse alejado de alimentos altos en grasa, grasa saturada y colesterol.
- Limitar la cantidad de azúcar.
- Limitar también el alcohol.

DIETA PARA LA AR

Las investigaciones actuales tratan de encontrar un vínculo entre la AR y la dieta. Mientras tanto, los doctores les aconsejan a sus pacientes consumir una dieta balanceada y saludable, para mantener un peso saludable. Los estudios para encontrar vínculos entre la AR y la dieta continúan.

ALIMENTOS QUE AYUDAN A LUCHAR CONTRA LA AR

Doctores y nutricionistas recomiendan una dieta con pescados como el arenque, la macarela, la trucha, el salmón y el bonito. Los ácidos omega-3 en estos pescados han demostrado ser los mejores antiinflamatorios. En caso de que decidas tomar un suplemento de aceite de pescado, habla con tu doctor sobre la cantidad apropiada.

Otra forma posible de reducir la inflamación es agregar más fibra, verduras y granos integrales a la dieta. Las fresas, congeladas o frescas, han demostrado ser muy beneficiosas para las personas con AR.

El aceite de oliva extra virgen también ayuda a reducir la inflamación relacionada con la AR. Utiliza el aceite de oliva como un alternativa baja en grasa en lugar de los aceites altos en grasa para cocinar y la mantequilla.

NUEVOS DATOS SOBRE LA AR



El aceite de oliva extra virgen no contiene grasas omega-3, pero tiene propiedades antiinflamatorias.




Muchas dietas y programas de ejercicio recomiendan una dieta basada en abundantes verduras, grasas saludables y pescado varias veces a la semana. Esta dieta ha demostrado ser beneficiosa para combatir enfermedades cardíacas, presión alta, diabetes y aumento de peso. Síguela para combatir la AR. Puede ayudarte a aliviar los síntomas.

ARTRITIS REUMATOIDE Preguntas y respuestas

P: ¿He escuchado que ayunar es un buen tratamiento para la AR? ¿Es verdad?

R: Ayunar es peligroso y no es un método aceptable para tratar la AR. Los efectos, si hubiere alguno, no son duraderos, y los síntomas regresan a la semana de volver a una dieta regular.

OJO CON...

-  Dietas de moda
-  Promesas de quemar calorías
-  Curas milagrosas

MI LISTA DE COMPRAS SALUDABLE

GRANOS

VERDURAS

FRUTAS

LÁCTEOS

PROTEÍNAS

PARA MÁS INFORMACIÓN

Healthline:

Dieta antiinflamatoria para la Artritis Reumatoide

[healthline.com/health-slideshow/anti-inflammatory-ra-diet](https://www.healthline.com/health-slideshow/anti-inflammatory-ra-diet)

CÓMO HACERLE FRENTE Y RECIBIR APOYO

Hacerle frente a los efectos de la AR no es fácil. Trabaja de cerca con los doctores y tu equipo médico para crear una estrategia para enfrentar la enfermedad. Todo toma tiempo. Aprende las estrategias que mejor funcionan en tu caso.

CONSEJOS PARA HACERLE FRENTE A LA AR



Mantén el control: Junto con tu doctor y la enfermera, crea un plan para manejar la AR. Tener un plan te hará sentir en control de la enfermedad.



Conoce tus límites: La AR puede producir fatiga y debilidad en los músculos. Descansa cuando estés cansado. Tomar siestas es una forma de recargar las baterías, pero asegúrate de que sean cortas para que no interfieran con una buena noche de sueño.



Dedícate tiempo: Dedica tiempo a hacer lo que te gusta: salir a caminar, leer, llevar un diario o escuchar música. Repasa tus sentimientos en tranquilidad y paz para liberar el estrés.








Mantente en contacto con otras personas: Háblale a tu familia de tus sentimientos. A ellos les interesa saber cómo te sientes, aunque no sepan cómo hablarte de ello. Busca un familiar en quien confiar, con el que puedas hablar cuando te sientas agobiado. También puedes ponerte en contacto con otras personas que padezcan de AR a través de un grupo de apoyo de tu localidad o en Internet.

GRUPOS DE APOYO

Los grupos de apoyo pueden ser muy útiles para las personas que viven con AR. Pueden crear un fórum de personas en tu misma situación que podrán ayudarte a tener mejor estado de ánimo, enseñarte formas de hacerle frente a la situación, enseñarte formas de aliviar el dolor y de luchar contra los temores. Busca grupos dirigidos por profesionales y que funcionen de manera más formal. EL objetivo de esas sesiones es fortalecerte emocionalmente y enseñarte a hacerle frente a tu condición.

TIPOS DE GRUPOS DE APOYO

-  **Círculo limitado:** Los participantes tienen que registrarse y participar en todas las sesiones.
-  **Terapia de grupo:** Las sesiones son dirigidas por un profesional de la salud mental con un propósito específico y con un tiempo fijado para alcanzar un objetivo. Pueden incluir técnicas de relajación y de cómo lidiar con la enfermedad.
-  **Grupo de compañeros:** Sesiones informales dirigidas por otros pacientes, con la intención de hablar de sus experiencias.
-  **Educativos:** Presentaciones formales con sesiones de preguntas y respuestas.
-  **En línea:** Salas de chateo en Internet de personas con los mismos intereses.

La oficina local de la *Arthritis Foundation*, los hospitales de tu área y tu equipo médico pueden ayudarte a encontrar grupos de apoyo de AR.

AR EN NÚMEROS HASTA 75

Porcentaje de mujeres con AR que experimenta una remisión de la AR durante el embarazo. Después del parto, los síntomas generalmente vuelven.

PARA MÁS INFORMACIÓN

WebMD: [La comunidad de artritis reumatoide exchanges.webmd.com/rheumatoid-arthritis-exchange](https://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis-exchange)

CÓMO MANEJAR LA DEPRESIÓN

NUEVOS DATOS SOBRE LA AR



La AR y la depresión van de la mano. El dolor y el estrés de vivir con una enfermedad crónica pueden, sin duda, causar depresión. También se han encontrado en personas con AR altos niveles de una proteína que causa inflamación y está relacionada con la depresión. La buena noticia: Los medicamentos para tratar la AR con frecuencia bloquean la proteína que causa la depresión.

LUCHA CONTRA LA TRISTEZA

La depresión y la AR están relacionadas debido al dolor, el malestar, la fatiga y los cambios forzados que la enfermedad conlleva. Las personas que padecen la enfermedad son el doble de propensas a los efectos de la depresión que las personas que no la padecen. Habla con tu equipo médico si piensas que estás deprimido. El doctor puede recetarte antidepresivos, que pueden ser efectivos contra la depresión y la fatiga. Otros métodos, como la psicoterapia o hablar con un consejero, pueden funcionar como una alternativa para luchar contra la enfermedad y dominar formas de manejar el dolor.

LA MALA NOTICIA: La depresión duplica el riesgo de muerte para las personas con AR. Algo más que un mal estado de ánimo, la depresión puede ser sencillamente peligrosa. Tu doctor sabe que tratar la depresión es tan importante como tratar la AR.

Si te sientes triste o desesperanzado, habla con tu doctor. Si no le dices cómo te sientes, él no puede ayudarte. La depresión puede estar relacionada con el nivel de dolor. Eliminar el dolor puede ayudarte a eliminar la depresión.

La psicoterapia y los antidepresivos son efectivos en el tratamiento de la depresión. Habla con tu médico.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Healthline: ¿Cómo puedo hacerle frente a la Artritis Reumatoide y a la depresión?

[healthline.com/health-slideshow/rheumatoid-arthritis-depression](https://www.healthline.com/health-slideshow/rheumatoid-arthritis-depression)

EL FUTURO DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA AR

A pesar de que no existe la cura para la artritis reumatoide y los médicos no saben a ciencia cierta cuál es la causa, los investigadores siguen buscando respuestas.

Áreas de investigación de la AR:

NUEVOS DATOS SOBRE LA AR

La AR no tiene una larga historia. No existen datos de la enfermedad en tiempos antiguos ni durante la época en que Colón descubrió América. Esto hace sospechar que la enfermedad tiene orígenes medioambientales.



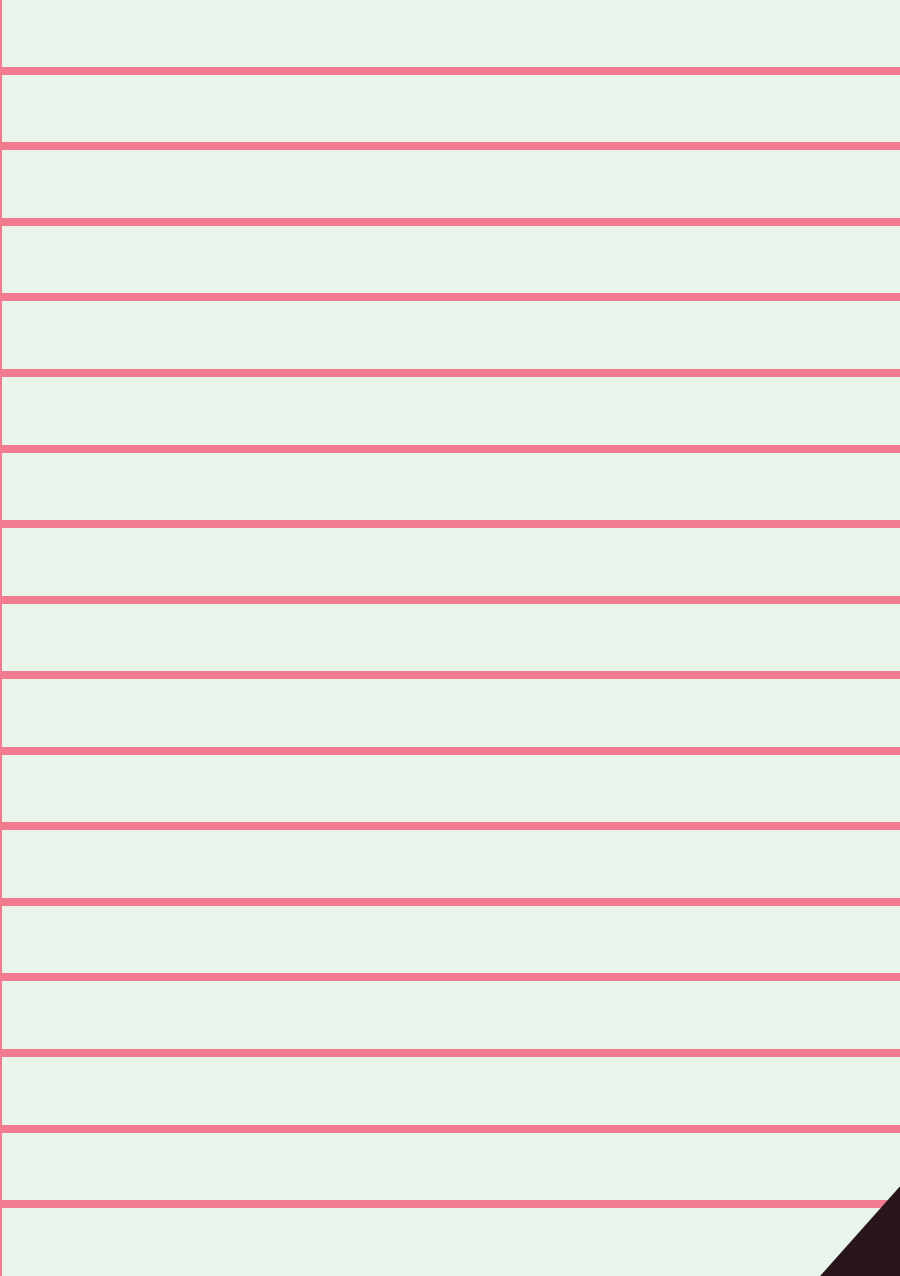
- Genética
- Sistema inmunológico
- Familiares con AR
- Nuevos medicamentos y combinación de medicamentos
- Discapacidad y AR
- Prevención de problemas cardíacos relacionados con la AR
- Calidad de vida para personas con AR

Los investigadores continúan estudiando la enfermedad. Buscan no solamente una cura, sino mejores tratamientos contra el dolor y la inflamación de las articulaciones y los tejidos. Tienen la esperanza de que algún día el dolor y el sufrimiento que produce la AR sean algo del pasado.

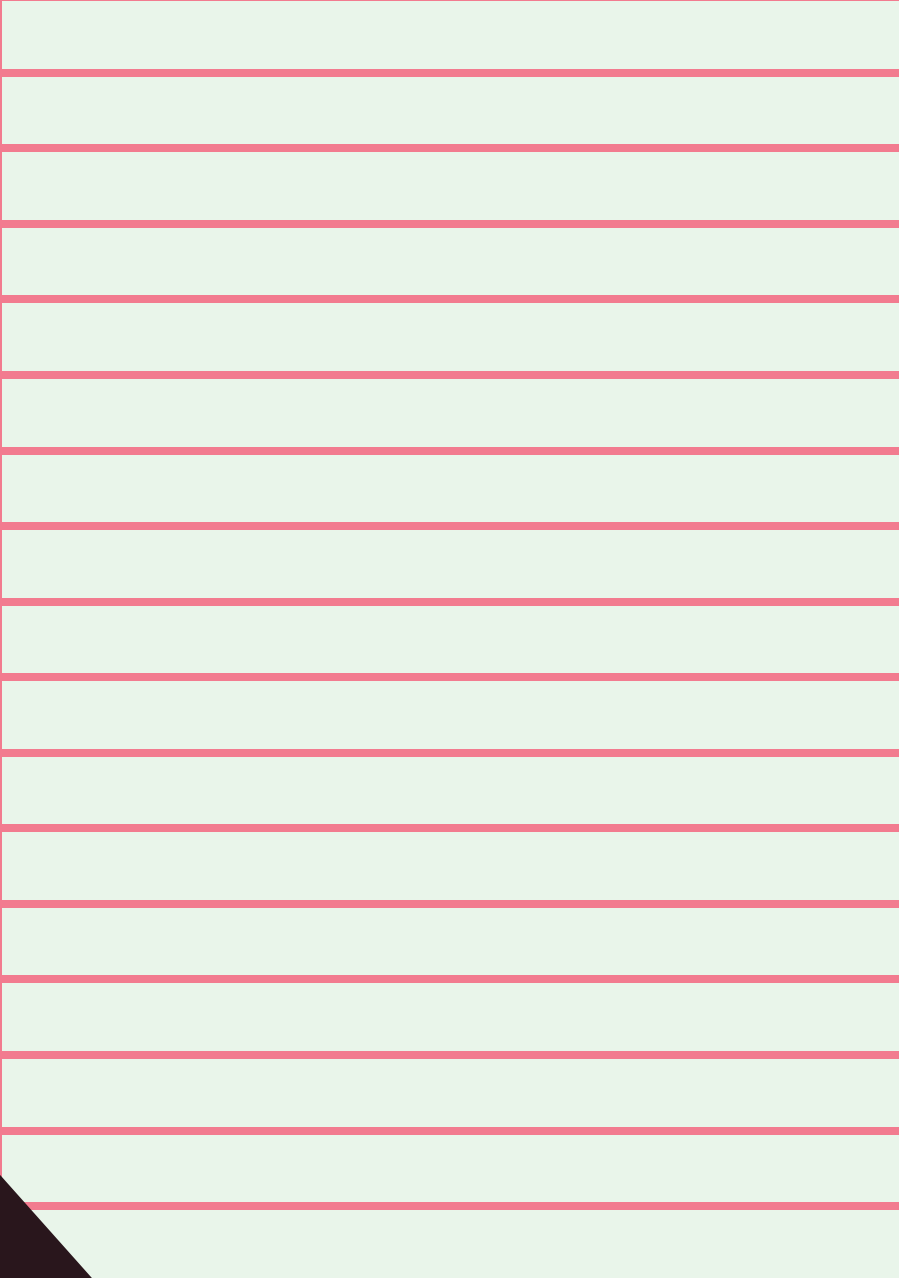
PARA MÁS INFORMACIÓN

MedShadow: *¿Cuál es el futuro de la AR?*
medshadow.org/medshadow_blog/looking-future-ra-treatments/

NOTAS



NOTAS



RECURSOS

**Instituto Nacional de Artritis,
Enfermedades Musculoesqueléticas
y de la Piel (NIAMS)**

877-22-NIAMS (877-226-4267)
niams.nih.gov

Arthritis Foundation®

404-872-7100
arthritis.org

**Agencia de Alimentos y
Medicamentos de los Estados Unidos**

888-INFO-FDA (888-463-6332)
www.fda.gov

**Centro Nacional de Salud
Complementaria e Integral**

nccih.nih.gov

**Academia Americana de
Cirujanos Ortopédicos (AAOS)**

aaos.org

Centro para la Artritis Johns Hopkins
hopkins-arthritis.org

© 2016 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota. **MCARE15-00028S**



CÓMO CUIDAR DE LA ARTRITIS REUMATOIDE

CENTENE[®]
Corporation

AR. Artritis Reumatoide.
Solo de pronunciarlo, duele.

La realidad es que no tiene que doler. Esta guía de bolsillo te dará información sobre la enfermedad y te preparará para lidiar con ella. Desde el diagnóstico hasta las opciones de tratamiento y formas de combatirla, puedes usar esta guía para aprender a encontrar alivio.

 **DIAGNÓSTICO**

 **CONTACTOS**

 **OPCIONES PARA EL
TRATAMIENTO**

 **ADMINISTRACIÓN DE
MEDICAMENTOS**

 **CONSEJOS PARA
HACER EJERCICIO**

 **AR Y NUTRICIÓN**

 **DEPRESIÓN Y
MANERAS DE
ENFRENTARLA**

 **GRUPOS DE APOYO**

 **Y MUCHO MÁS**



HECHO EN LOS
EE.UU.

Este libro fue impreso en papel reciclado,
porque Where's It @ Media apoya la
protección del medio ambiente.

**CREADO POR MICHELLE BAIN
DISEÑO DE SAM WASHBURN**

ISBN: 978-0-9971203-1-8

