



artritisreumatoide



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Avfidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 tel: (722) 2 193887 Estado de México



definición y causas

- La artritis reumatoide (AR) es una forma común de artritis que genera inflamación en el revestimiento de las articulaciones, causando calor, reducción en el rango de movimiento, hinchazón y dolor en la articulación. Esta tiende a persistir durante muchos años, suele afectar diferentes articulaciones del cuerpo y puede causar daños en cartílagos, huesos, tendones y ligamentos de las articulaciones.
- Una manera de distinguir la AR de otros tipos de artritis es por el patrón de las articulaciones afectadas. Por ejemplo, la AR afecta la muñeca y muchas de las articulaciones de la mano pero, por lo general, no afecta las articulaciones que están más próximas a las uñas. Por el contrario, la osteoartritis, un tipo de artritis más común, afecta más a menudo a las articulaciones más próximas a las uñas que otras áreas de la mano.
- Otras articulaciones que pueden verse afectadas incluyen: codos, hombros, cuello, mandíbula, caderas, rodillas, tobillos, pies.
- La espina dorsal no suele ser afectada directamente por la AR, a excepción del cuello. Otra

La artritis reumatoide (AR) es una forma común de artritis que genera inflamación en el revestimiento de las articulaciones, causando calor, reducción en el rango de movimiento, hinchazón y dolor en la articulación.

característica esencial es que las articulaciones en ambos lados del cuerpo tienden a verse afectadas. Es decir, si los nudillos de la mano derecha están inflamados, es probable que algunos nudillos de la mano izquierda también lo estén.

- El patrón general de las articulaciones afectadas, junto con ciertos resultados en pruebas de laboratorio o rayos X, hacen posible que un médico pueda distinguir la AR de otras afecciones.
- Todavía no se sabe la causa; sin embargo, el sistema inmunológico del cuerpo desempeña un papel importante en la inflamación y en el daño que la AR ocasiona en las articulaciones. El sistema inmunológico es la defensa del cuerpo contra bacterias, virus y otras células extrañas.
- Los genes desempeñan un papel importante en su desarrollo. Los genes que están asociados con la AR son más frecuentes en la población anglosajona. Sin embargo, no todas estas personas llegarán a desarrollarla. Se cree que estos genes originan, en algunas personas, una susceptibilidad o tendencia a incrementar el riesgo de desarrollar AR.



Los síntomas varían de una persona a otra y también varían de un día para el otro, aunque siempre existe un cierto grado de artritis.



síntomas

- Los síntomas varían de una persona a otra y también varían de un día para el otro, aunque siempre existe un cierto grado de artritis. En algunas personas, la enfermedad puede ser leve, con períodos de actividad (en los que la inflamación de las articulaciones empeora) conocidos como períodos de agudización. En otras, la enfermedad permanece activa continuamente y empeora o progresa con el paso del tiempo.
- Si tienes AR, es probable que sientas los siguientes síntomas en algunas articulaciones: ardor, hinchazón, hipersensibilidad, enrojecimiento, dolor frecuente, dificultad en la movilidad.
- Estas señales físicas de la artritis se deben a la inflamación del revestimiento, o sinovio, de las articulaciones. Si esta inflamación persiste o no responde bien al tratamiento, puede causar la destrucción de cartílago, hueso, tendones y ligamentos adyacentes, conduciendo así, a las deformidades de las coyunturas.
- La artritis reumatoide puede hacerte sentir completamente enfermo/a, particularmente durante los períodos de agudización podrías:
 - Perder el apetito.
 - Perder peso.
 - Tener poca energía.
 - Presentar fiebre de temperatura baja (febril).
 - Volverte anémico (tener un número de glóbulos rojos más bajo de lo normal).
 - Desarrollar nódulos reumatoides (bultos de tejido que se forman bajo la piel)
- La artritis reumatoide puede afectar diferentes partes de una articulación, como: membrana, cápsula articular, hueso, músculo, bolsa, tendón, líquido Sinovial, cartílago.





En la actualidad, no existe cura para la AR y tal vez hasta que no se conozca una causa, probablemente no será posible erradicar la enfermedad por completo.

tratamiento

- En la actualidad, no existe cura para la AR y tal vez hasta que no se conozca una causa, probablemente no será posible erradicar la enfermedad por completo. Sin embargo, el tratamiento inmediato es crucial con medicamentos muy eficaces.
- Los métodos se centran en:
 - Aliviar el dolor.
 - Reducir la inflamación.
 - Detener o retrasar el daño articular.
 - Mejorar las funciones y el bienestar de el/la paciente.
- El programa de tratamiento será adaptado de acuerdo a tus necesidades teniendo en cuenta la gravedad de la artritis, si existieran otras afecciones clínicas y tu propio estilo de vida. Tu médico/a y otros miembros de su equipo de asistencia médica trabajarán en conjunto para encontrar el mejor programa de tratamiento para ti.
- El tratamiento a menudo requiere de trabajo en equipo, el cual beneficia a el/la paciente, al unir la

- experiencia de profesionales de la salud de diferentes ramas. Un/a reumatólogo/a (médico/a especializado/a en artritis y otras enfermedades de los huesos, músculos y articulaciones) debería participar como líder o lideresa del equipo de salud.
- El/la reumatólogo/a puede coordinar su cuidado con el/la médico/a de familia, con un/a médico/a especializado/a en medicina interna (un/a internista), o con otros profesionales de la salud que a menudo desempeñan papeles importantes para ayudarte a controlar la AR, incluyendo:
 - Fisioterapeutas.
 - Terapeutas ocupacionales.
 - Enfermeras/os.
 - Psicólogos/as.
 - Cirujanos/as ortopédicos/as.
 - Trabajadores/as sociales.



Se ha comprobado que se puede reducir el riesgo de contraer ciertos tipos de artritis o disminuir la discapacidad si ya la padeces.

- Mantener un peso corporal adecuado o adelgazar, si se trata de una persona con exceso de peso, puede reducir el riesgo de desarrollar osteoartritis en las rodillas y, posiblemente, en las caderas.
- En el caso de los hombres, se debe evitar el aumento excesivo de peso durante los primeros años de la edad adulta para reducir el riesgo de desarrollar gota.
- El tratamiento precoz de la infección de garganta causada por estreptococos ayuda a prevenir el desarrollo de fiebre reumática (una enfermedad que puede producirse como respuesta a la bacteria estreptocócica).
- Evita las picaduras de garrapatas y recurrir al tratamiento precoz en caso de erupción cutánea puede reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Lyme.
- Trata de impedir lesiones en las articulaciones y procura no realizar movimientos repetitivos que pudieran dañar u ocasionar lesión en las articulaciones.
- Habla con tu médico sobre suplementos vitamínicos y minerales. Poseer insuficientes niveles de vitamina

- D baja la cantidad de calcio que puede absorber el cuerpo. Esto, aunado a bajos niveles de calcio con la edad puede contribuir a la osteoporosis.
- Fortalece los músculos que rodean las articulaciones, especialmente los de la rodilla; esto permite reducir el riesgo de desgaste de la articulación y prevenir lesiones. Haz ejercicio regularmente para fortalecer los músculos que rodean las articulaciones, además te ayudará a aumentar la densidad ósea. El ejercicio puede disminuir el desgaste de tus articulaciones, con lo cual puede prevenir lesiones y disminuir el riesgo de osteoartritis.
- Si eres mujer que ha pasado por la menopausia, consulta con tu doctor sobre la terapia de reemplazo hormonal. Muchas mujeres pierden hueso durante los años alrededor de la menopausia, cuando sus ovarios dejan de producir estrógeno.
- Evita fumar y limita tu consumo de alcohol para ayudar a evitar la osteoporosis. Ambos hábitos debilitan la estructura ósea, con lo cual aumenta el riesgo de fracturas.



en México

La Artritis Reumatoide es una enfermedad que afecta las articulaciones, causa dolor, hinchazón y rigidez. Se calcula que en México, más de 1 millón de personas la padece.

- La Artritis Reumatoide es una enfermedad que afecta las articulaciones, causa dolor, hinchazón y rigidez. Se calcula que en México, más de 1 millón de personas la padece.
- Las estadísticas muestran que, del 100% de las mujeres que padecen esta condición, 75% está en edad productiva (entre 25 y 55 años), en tanto que en hombres sólo es el 25%.
- De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), se calcula que en México, más de 1 millón de personas padece Artritis Reumatoide y tres de cada cuatro personas que la presentan son mujeres.
- Son importantes los derechos de los y las pacientes y de sus familiares, además deben saber a dónde acudir para tratar la enfermedad, así como el/la especialista que atiende estos padecimientos y cómo deben de ser tratados para una mejor calidad de vida.
- De acuerdo con la Asociación Mexicana de Familiares y Pacientes con Artritis Reumatoide (AMEPAR), en México las personas que padecen Artritis Reumatoide tardan en promedio tres años en acudir a el/la reumatólogo/a, lo que produce un impacto permanente en la salud de el/la paciente y favorece el avance de la enfermedad.

- Es importante que se tenga un diagnóstico temprano y tratamiento oportuno debido a que atender la enfermedad en etapas tempranas aumenta la probabilidad de obtener mejores resultados con el tratamiento, evitando así las consecuencias que una atención tardía o deficiente, puede generar.
- La AR comienza a menudo durante la edad mediana y es más común entre las personas de mayor edad, aunque a los y las niños/as y jóvenes también les puede dar, por ello es importante que la gente conozca y sepa qué hacer en caso de que se presente.
- En AMEPAR, trabajan día con día para apoyar a personas con Artritis Reumatoide y/o Artritis Idiopática Juvenil y a sus familiares, a través de fomentar el conocimiento profundo de la enfermedad y la difusión de información al público en general, sobre su diagnóstico y tratamiento con las opciones terapéuticas de vanguardia.
- Buscan que las y los pacientes tengan acceso a una atención integral, que contemple tratamiento médico, nutricional, psicológico, de rehabilitación e inserción laboral, que le brinde una mejor calidad de vida. Y esto lo hacen a través de campañas informativas sobre los síntomas de la Artritis Reumatoide y Artritis Infantil Juvenil (AIJ) y cómo identificarlos, para favorecer el diagnóstico oportuno.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

