

viviendo con artritis

tipos de artritis

- Los tratamientos varían según el tipo de artritis. Los principales objetivos de los tratamientos contra la artritis son reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida. Algunos tipos de artritis son:
- Artritis del pulgar: es frecuente a medida que se envejece y se produce cuando el cartílago se deteriora en los extremos de los huesos que forman la articulación en la base del pulgar (conocida como articulación carpometacarpiana [CMC]).
- Artritis idiopática juvenil: puede causar dolor, inflamación y rigidez articular persistentes. Algunos niños y niñas podrían experimentar síntomas durante unos pocos meses solamente, mientras que otros presentan síntomas durante el resto de sus vidas.
- Artritis psoriásica: es una forma de artritis que afecta a algunas personas que padecen psoriasis, una afección que incluye manchas rojas en la piel cubiertas con escamas plateadas. La mayoría de las personas primero desarrollan psoriasis y luego reciben el diagnóstico de artritis psoriásica.
- Artritis reactiva: consta de dolor muscular e hinchazón que se desencadenan por una infección en otra parte del organismo, en general los intestinos, genitales o vías urinarias.
- Artritis reumatoide: es un trastorno inflamatorio crónico que puede afectar más que solo las articulaciones. En algunas personas, el trastorno puede dañar distintos sistemas corporales, incluida la piel, ojos, pulmones, corazón y vasos sanguíneos.
- Artritis séptica: es una infección dolorosa de las articulaciones. La infección puede provenir de los gérmenes que se propagan en el torrente sanguíneo desde otra parte del cuerpo. La artritis séptica también puede ocurrir cuando, debido a una lesión penetrante, los gérmenes ingresan directamente a la articulación.
- Gota: es una forma frecuente y compleja de artritis que puede afectar a cualquier persona. Se caracteriza por ataques de dolor repentinos e intensos, hinchazón, enrojecimiento y sensibilidad en las articulaciones, muchas veces en la articulación que se encuentra en la base del dedo gordo del pie.
- Artrosis: es la forma más común de artritis y afecta a millones de personas en todo el mundo. Se produce cuando el cartílago protector que amortigua los extremos de los huesos se desgasta con el tiempo.

La artritis es la inflamación de una articulación o más. De acuerdo a la Dirección General de Información en Salud, en 2017 en México a nivel nacional, por esta causa, hubo 970 egresos hospitalarios y en el Estado de México 240, mientras que defunciones a nivel nacional fueron 1,561 y en el Estado de México 224.

síntomas y factores de riesgo

- Según el tipo de artritis que tengas, los signos y síntomas pueden incluir lo siguiente:
 - Dolor.
 - Rigidez.
 - Hinchazón.
 - Enrojecimiento.
 - Disminución de la amplitud del movimiento.
- Los factores de riesgo de la artritis comprenden:
 - Antecedentes familiares. Algunos tipos de artritis son hereditarios, por lo que es probable que contraigas artritis si tu padre, madre o hermanos/as tienen este trastorno. Tus genes pueden hacerte más vulnerable a los factores ambientales que pueden desencadenar artritis.
 - Edad. El riesgo de muchos tipos de artritis, entre ellos la artrosis, la artritis reumatoide y la gota, aumenta con la edad.
 - Sexo. Las mujeres tienen más probabilidad que los hombres de contraer artritis reumatoide, mientras que la mayoría de las personas que tienen gota, otro tipo de artritis, son hombres.
 - Lesión articular previa. Las personas que se han lesionado una articulación, tal vez mientras hacían deporte, con el tiempo tienen más probabilidades de contraer artritis en esa articulación.
 - Obesidad. El peso extra impacta las articulaciones, en especial las rodillas, caderas y espina dorsal. Las personas obesas tienen un mayor riesgo de desarrollar artritis.
 - La artritis grave, especialmente si afecta las manos o los brazos, puede dificultar que realices las tareas diarias. La artritis de articulaciones que soportan peso puede impedirte caminar cómodamente o sentarte erguido. En algunos casos, las articulaciones pueden torcerse y deformarse.

Los signos y síntomas más comunes de la artritis comprenden las articulaciones.

diagnóstico de la artritis

- También querrá ver qué tan bien puedes mover las articulaciones. Dependiendo del tipo de artritis que sospeche, podría sugerirte algunas de las siguientes pruebas.
- El análisis de diferentes tipos de líquidos corporales puede ayudar a identificar el tipo de artritis que tengas. Los líquidos comúnmente analizados comprenden la sangre, orina y líquido sinovial. Para obtener una muestra del líquido sinovial, la o el médico limpiará e insensibilizará la zona antes de insertar una aguja en el espacio de la articulación para extraer líquido (aspiración).
- Estos tipos de pruebas pueden detectar problemas dentro de la articulación que pueden estar provocando los síntomas. Por ejemplo:
 - Radiografías. Utilizando niveles bajos de radiación para visualizar el hueso, las radiografías pueden mostrar si hay pérdida del cartilago, daño en los huesos y osteofitos. Las radiografías no pueden revelar el daño artrítico temprano pero, a menudo, se utilizan para seguir la

evolución de la enfermedad.

- Tomografía computarizada (TC). Los aparatos de TC toman radiografías desde muchos ángulos diferentes y combinan la información para crear vistas transversales de las estructuras internas. Los aparatos de TC pueden visualizar el hueso y los tejidos blandos que los rodean.
- Imágenes por resonancia magnética (RM). Combinando ondas de radio con un campo magnético fuerte, la resonancia magnética puede producir imágenes transversales más detalladas de los tejidos blandos, como los cartílagos, los tendones y los ligamentos.
- Ecografía. Esta tecnología utiliza ondas sonoras de alta frecuencia para obtener una imagen de los tejidos blandos, de las estructuras que contienen líquido y de los cartílagos. La ecografía también se utiliza con el fin de guiar la colocación de la aguja para inyecciones y aspiraciones articulares.

Durante la exploración física, la o el médico revisará las articulaciones para detectar hinchazón, enrojecimiento y temperatura.

tratamiento de la artritis

• Los medicamentos que se utilizan para tratar la artritis varían según el tipo de artritis y los más frecuentes comprenden:

- Analgésicos. Estos medicamentos ayudan a reducir el dolor, pero no tienen ningún efecto sobre la inflamación.
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE). Los AINE reducen tanto el dolor como la inflamación.
- Contraindicados. Algunas variedades de cremas y ungüentos contienen mentol o capsaicina, el componente de los pimientos picantes. Frotar estas preparaciones en la piel sobre la articulación que duele podría obstaculizar la transmisión de las señales de dolor de la articulación.
- Medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (DMARD). A menudo usados para tratar la artritis reumatoide, los DMARD demoran o detienen el ataque del sistema inmunitario a las articulaciones.

- Modificadores de la respuesta biológica. Generalmente utilizados en combinación con los DMARD, los modificadores de la respuesta biológica son medicamentos manipulados genéticamente que captan varias moléculas de proteína que afectan la respuesta inmunitaria.
- Corticosteroides. Esta clase de medicamentos, que comprende la prednisona y la cortisona, reduce la inflamación e inhibe el sistema inmunitario.
- La fisioterapia puede ser útil para algunos tipos de artritis. Los ejercicios pueden mejorar la amplitud de movimiento y fortalecer los músculos que rodean las articulaciones. En algunos casos, puede justificarse el uso de una férula o de dispositivos de inmovilización.
- Si las medidas conservadoras no sirven, el médico puede sugerir una cirugía, como: reparación articular, reemplazo articular, fusión de la articulación.

El tratamiento para la artritis se centra en aliviar los síntomas y mejorar el funcionamiento de las articulaciones. Posiblemente necesites probar distintos tratamientos o combinaciones de estos antes de encontrar lo que funcione mejor para ti.

vida saludable y artritis

- El mundo no es perfecto, pero existen formas de controlar el peso, reducir el dolor y aumentar los niveles de energía. Cualquiera puede hacer pequeños cambios de hábitos que tengan un gran impacto con el tiempo:
 - Desayuna diario en casa. Come alimentos que combinen proteína, carbohidratos ricos en fibra y poca grasa. Por ejemplo: avena con fruta y leche descremada, y pan integral.
 - Menos estrés. El estrés exagera los síntomas de la artritis. Para reducirlo, apunta qué es lo que te produce estrés en la vida.
 - Simplifica los quehaceres de la casa. Ayuda a las articulaciones al efectuar las labores del hogar más eficientemente.
 - Se organizado/a. En vez de tener documentos de salud, resultados de análisis y papeles sobre tratamientos regados por la casa, crea un lugar especial para éstos.
 - Adelántate al dolor. Una vez que comienza el dolor es difícil de controlarlo. Prevenir es la mejor opción. Muchas personas tienen dolor al levantarse por la mañana o después de hacer ejercicio, así que toma un analgésico antes de acostarte o antes de hacer

ejercicio.

- Camina descalzo/a. Descansa de los zapatos cuando esté en casa, andar descalzo/a significa con el pie desnudo, así que no te ponga medias, pues podrías resbalarte en algunos pisos.
- Déjate de etiquetas. Cuando las personas ven el mundo a través de su artritis, se tienden a autodenominar "artríticos".
- Se creativo con el ejercicio. No pases del ejercicio porque hace frío afuera, porque se le reventó el neumático a la bicicleta o porque ya cerró el gimnasio. Examina lo que realmente constituye el ejercicio y haz algo de actividad.
- Come un bocadillo cada tres horas. Si no has comido por tres horas o más, el azúcar en sangre baja. Necesita comer algo, lo cual es particularmente importante si la artritis te está chupando la energía.
- Toma suplementos. Las comidas naturales son la mejor manera de obtener vitaminas y minerales. Para asegurar una dieta balanceada, añade un complejo multivitamínico y suplementos a tu dieta, con la aprobación tu médico.

En un mundo ideal, el dolor no existiría, nuestro peso sería el óptimo, disfrutaríamos del ejercicio y tendríamos energía de sobra. Pero cuando la artritis invade las articulaciones con dolor y rigidez, el deseo de hacer ejercicio y la energía que nos queda se pueden esfumar.

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:

