

**GUÍA DE LA
ARTRITIS
REUMATOIDE**



Conocer la Artritis Reumatoide	pág. 3
¿Qué es la Artritis Reumatoide?	pág. 4
¿Quién tiene riesgo de padecerla?	pág. 5
¿Cuáles son los síntomas de la Artritis Reumatoide?	pág. 6
¿Qué sucede a lo largo del tiempo?	pág. 7
¿Cómo se trata la Artritis Reumatoide?	pág. 10
¿De qué otras maneras podemos mi familia y yo seguir luchando contra la Artritis Reumatoide?	pág. 12
Bibliografía	pág. 15



Conocer la Artritis Reumatoide

La Artritis Reumatoide es una enfermedad inflamatoria que afecta principalmente a las articulaciones. Este folleto se ha elaborado para ayudarles a conocerla mejor.

La Artritis Reumatoide puede originar dolor y daño articular y, si no se trata, puede reducir la capacidad de trabajar, conducir e incluso andar. También puede tener otros efectos sobre la salud, y puede afectar de forma importante a las relaciones familiares al añadir tensión y exigir a los miembros de la familia que asuman funciones nuevas.

Sin embargo, los avances en la investigación sobre Artritis Reumatoide han dado como resultado tratamientos nuevos que no sólo alivian el dolor y los síntomas de la enfermedad, sino que pueden prevenir también sus efectos a largo plazo. Aunque en el pasado el objetivo del tratamiento de la Artritis Reumatoide era fundamentalmente combatir el dolor, las nuevas opciones terapéuticas abordan sus causas. Este nuevo enfoque permite a los que sufren Artritis Reumatoide algo más que afrontar el dolor: Puede ayudarles a llevar una vida más normal.

Pero no está usted solo en la lucha contra la Artritis Reumatoide. Además del papel esencial que tiene usted en su tratamiento, así como el del médico y los profesionales sanitarios, su familia y otros cuidadores pueden proporcionarle una base sólida de apoyo. Por ese motivo, es importante que usted y su entorno tengan un amplio conocimiento de la Artritis Reumatoide, sus causas y sus tratamientos. La información de este folleto es un buen punto de partida para comenzar un diálogo con su familia.



¿Qué es la Artritis Reumatoide?

Al contrario que otras enfermedades reumáticas, como es el caso de la artrosis, la Artritis Reumatoide es un proceso autoinmune, lo que significa que su sistema inmunitario, que normalmente le protege contra las infecciones y otras enfermedades, ataca a los tejidos sanos del organismo. Más concretamente, la Artritis Reumatoide afecta a un tejido que se encuentra en las articulaciones, denominado membrana sinovial, que actúa como amortiguador del movimiento articular.

La Artritis Reumatoide provoca que la membrana sinovial se inflame, aumente de tamaño y, con el tiempo, destruya otros tejidos de la articulación. La membrana sinovial anormalmente engrosada y la destrucción articular acompañante pueden originar dolor y deformidad. Según progresa la enfermedad, el dolor, la destrucción articular y la pérdida de movimiento pueden disminuir la capacidad para llevar una vida normal.

Además de los efectos sobre las articulaciones, la inflamación en la Artritis Reumatoide también puede afectar a otros órganos, como: La piel, los ojos, la boca, los pulmones, los riñones y el corazón.

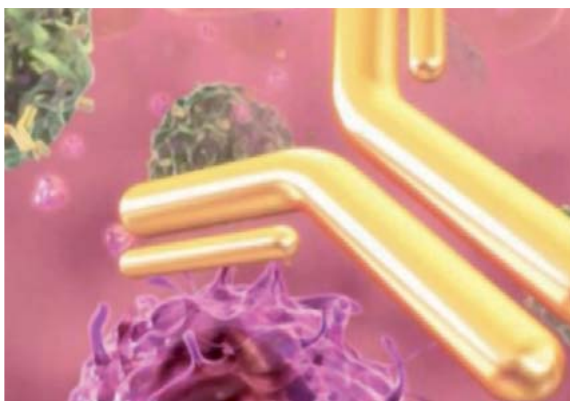


¿Quién tiene riesgo de padecerla?

La Artritis Reumatoide puede afectar a cualquier persona, aunque aproximadamente el 75% de las personas que la sufren son mujeres. La Artritis Reumatoide puede comenzar a cualquier edad, desde la infancia a la tercera edad, aunque suele iniciarse en adultos jóvenes o de mediana edad.

¿Cuál es la causa de la Artritis Reumatoide?

Tras años de investigación, los científicos todavía no han podido determinar la causa inicial de la Artritis Reumatoide. Se han estudiado muchas posibilidades. La Artritis Reumatoide no se hereda directamente, es decir, no pasa directamente de padres a hijos. Más bien, la genética influye en la tendencia a padecer la Artritis Reumatoide y la enfermedad sólo se desarrolla si se activa por algún acontecimiento o trastorno. Los científicos trabajan actualmente para identificar tales acontecimientos o trastornos, como: Infecciones, traumatismos, cambios hormonales y factores ambientales.



Sabemos que una causa importante de la Artritis Reumatoide es una proteína del sistema inmunitario denominada Factor de Necrosis Tumoral alfa (TNF- α). Normalmente, el TNF- α actúa ayudando a eliminar microbios y otras sustancias extrañas del organismo.





Recientemente, los científicos han descubierto que la mayoría de los pacientes con Artritis Reumatoide tienen un exceso de $\text{TNF-}\alpha$, lo que estimula un proceso inmunitario que produce inflamación articular y, finalmente, daño articular permanente.

Los nuevos medicamentos para la Artritis Reumatoide, denominados FAME biológicos, se han desarrollado específicamente para bloquear al $\text{TNF-}\alpha$. Con este mecanismo, estos fármacos hacen algo más que tratar los síntomas. Los estudios clínicos de los FAME biológicos han demostrado que pueden ayudar a prevenir mayores daños articulares y erosiones óseas.

¿Cuáles son los síntomas de la Artritis Reumatoide?

Los síntomas comunes de la Artritis Reumatoide son:

En las articulaciones:

- Dolor
- Inflamación
- Hipersensibilidad
- Enrojecimiento



- Rigidez matutina que dura más de media hora
- Dificultad global para moverse
- Síntomas pseudogripales
- Pérdida de peso
- Cansancio intenso
- Anemia (número anormalmente bajo de eritrocitos)
- Sensación general de malestar

Además, la Artritis Reumatoide puede afectar a los músculos, ligamentos y tendones. También puede dañar otros órganos y originar nódulos reumatoides: Bultitos pequeños y duros bajo la piel. En casos raros, la Artritis Reumatoide puede afectar a los vasos sanguíneos (arterias), al recubrimiento de los pulmones y a ciertos tejidos que rodean el corazón.



¿Qué sucede a lo largo del tiempo?

Con el tiempo, la inflamación originada por la Artritis Reumatoide puede dañar las articulaciones de forma permanente. La Artritis Reumatoide afecta a un tejido de las articulaciones que se denomina membrana sinovial. Normalmente, la membrana sinovial actúa como amortiguador de los huesos de las articulaciones durante el movimiento.

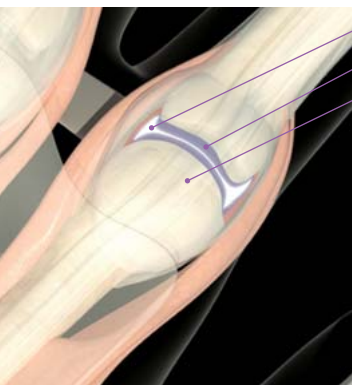


En la Artritis Reumatoide, la membrana sinovial se inflama y aumenta de tamaño de forma anormal. Al continuar creciendo, la membrana sinovial comienza a invadir los tejidos adyacentes, como el cartílago y el hueso, destruyéndolos durante el proceso. Este proceso, denominado erosión, puede producir deformidades considerables con el paso del tiempo. Desgraciadamente, el daño originado por la Artritis Reumatoide es permanente.

Investigaciones recientes han demostrado que la Artritis Reumatoide puede originar rápidamente un daño permanente. De hecho, el daño originado por la Artritis Reumatoide puede comenzar ya durante el primer año de la enfermedad. Es más, 7 de cada 10 pacientes tendrán destrucción articular que puede observarse claramente en las radiografías a los 3 años. Por ese motivo es tan importante detectar la Artritis Reumatoide lo antes posible y prevenir el daño articular antes de que aparezca.

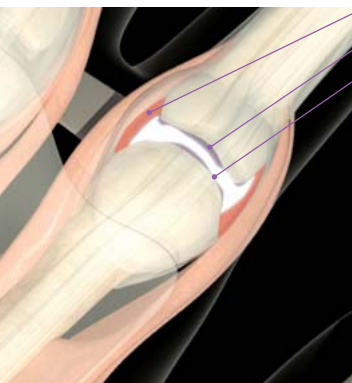
Actualmente, la Artritis Reumatoide no puede curarse, pero pueden controlarse sus efectos. La detección precoz de la enfermedad y un tratamiento intensivo pueden aumentar las probabilidades de prevenir daños adicionales en las articulaciones.





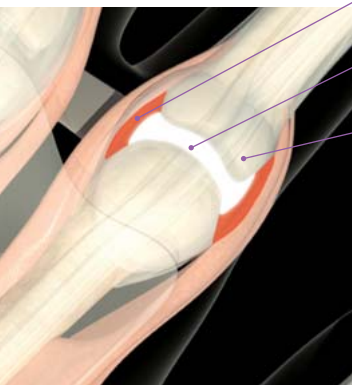
Líquido sinovial
Cartílago
Hueso

Al comienzo de la Artritis Reumatoide, la articulación se hincha e inflama y el cartílago comienza a deteriorarse.



Hinchazón e inflamación
Deterioro del cartílago
Erosión ósea

Conforme progresa la Artritis Reumatoide, la inflamación y la hinchazón se hacen más intensas, el cartílago se deteriora rápidamente y el hueso comienza a erosionarse.



Inflamación e hinchazón intensas
Destrucción del cartílago y el hueso
Pérdida de movilidad y de función articular

En los estadios avanzados, la Artritis Reumatoide puede producir dolor, inflamación e hinchazón debilitantes. El hueso y el cartílago se destruyen. El resultado es una pérdida permanente de la movilidad y de la función articular.



¿Cómo se trata la Artritis Reumatoide?

Hasta ahora, los tratamientos para la Artritis Reumatoide se centraban sobre todo en el tratamiento de los síntomas, con medicamentos que disminuyen el dolor y la inflamación. Se siguen utilizando los fármacos siguientes para aliviar los síntomas de la Artritis Reumatoide, aunque no combaten la propia enfermedad:

- **AINE (antiinflamatorios no esteroideos)**

Los AINE disminuyen el dolor y la inflamación. Los AINE pueden producir en ocasiones molestias, úlceras y hemorragias gástricas.

- **Inhibidores de la COX-2**

Como los AINE, los inhibidores de la COX-2 disminuyen el dolor y la inflamación, pero tienen menos tendencia a producir molestias gástricas.

- **Esteroides (corticosteroides o glucocorticoides)**

Los corticosteroides alivian el dolor y la inflamación articulares y otros síntomas de Artritis Reumatoide. Los posibles efectos secundarios son: Aumento del apetito, aumento de peso e indigestión. Los esteroides también pueden originar diabetes o empeorarla. Otros efectos secundarios pueden ser: Fragilidad ósea, fragilidad cutánea, glaucoma, cataratas e hipertensión arterial. También pueden causar nerviosismo e inquietud.

Los tratamientos para la Artritis Reumatoide más recientes consisten en medicamentos que no sólo combaten los síntomas, sino que tratan también la propia enfermedad. Estos medicamentos se denominan FAME (fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad).



Actualmente existen dos tipos de FAME:

- **FAME convencionales**

Los FAME convencionales ayudan a prevenir el daño articular y del cartílago y pueden producir una mejoría importante en muchos pacientes. Los posibles efectos secundarios son: Erupciones cutáneas, úlceras bucales, molestias digestivas, problemas hepáticos o renales, alteraciones hematológicas o de la visión y otros.

- **FAME biológicos**

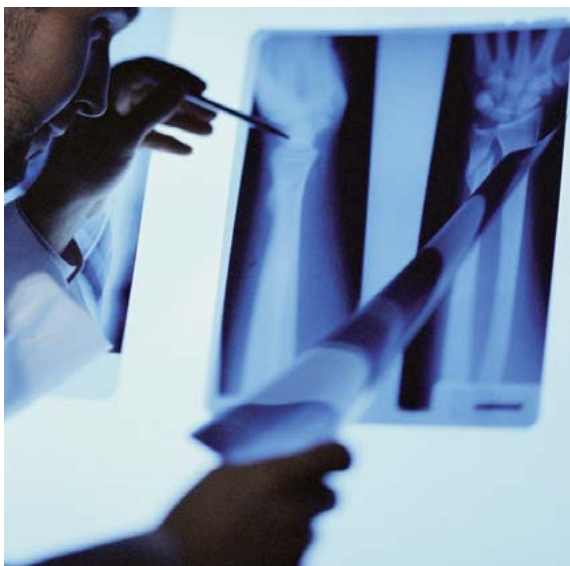
Los FAME biológicos son un tratamiento de segunda línea cuando la respuesta a los FAME convencionales ha sido insuficiente. El tratamiento con algunos de los FAME biológicos también incluye la continuación con FAME convencionales. En los ensayos clínicos se ha demostrado que los FAME biológicos pueden contribuir a prevenir el daño articular y del cartílago. Los FAME biológicos se dirigen específicamente a partes del sistema inmunitario que contribuyen a la inflamación de la Artritis Reumatoide, como el TNF- α . Estos medicamentos se inyectan por debajo de la piel (subcutáneo) o se administran por vía intravenosa. Los posibles efectos adversos de los FAME biológicos son: Inflamación en el lugar de inyección, reacciones alérgicas graves tras la infusión, cefalea, erupción cutánea e infección de las vías respiratorias superiores o de los senos paranasales. Antes de recibir medicamentos que bloquean el exceso de TNF- α , su médico debe comprobar la ausencia de signos y síntomas de tuberculosis.



¿De qué otras maneras podemos mi familia y yo **seguir luchando** contra la Artritis Reumatoide?

Continúe visitando al reumatólogo

Aunque los médicos de atención primaria siguen desempeñando un papel esencial en la asistencia sanitaria general, los reumatólogos están especializados en el tratamiento de la Artritis Reumatoide y tienen más formación y experiencia en la prescripción y manejo de ciertos fármacos. Otros profesionales, como: Enfermeras, fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales, traumatólogos, psicólogos, asistentes sociales y cuidadores, pueden ayudarle proporcionándole apoyo en otros aspectos de la Artritis Reumatoide.



Comunicación y conocimiento

Una enfermedad crónica como la Artritis Reumatoide resulta difícil de sobrellevar, por lo que puede afectar a las relaciones con su entorno más cercano. Los



cónyuges tienen que hacerse cargo de responsabilidades nuevas. También tienen que afrontar los grandes cambios físicos y emocionales de la persona a la que aman. Para los niños puede ser difícil comprender por qué no puede usted jugar con ellos, por qué se cansa fácilmente y por qué se cambian o suspenden los planes por un brote de la enfermedad.

Aunque todas las relaciones se modifican con el tiempo, en la Artritis Reumatoide se da una dificultad añadida puesto que los cambios pueden producirse rápidamente. La comunicación mutua abierta y sincera sobre los sentimientos y los temores puede ser útil. Asegurarse de que todos saben lo que es la Artritis Reumatoide y cómo se trata ayudará a que todos los miembros de la familia trabajen juntos para hacer la vida lo mejor posible.

Modificaciones de los hábitos de vida

El adelgazamiento puede disminuir la sobrecarga de las articulaciones. Además, una dieta sana, un descanso adecuado, el tratamiento del estrés y el ejercicio regular (para mejorar la fuerza, la resistencia y la movilidad) pueden ayudar a mejorar la salud general.



Permanezca informado

Cuanto más sepan usted y su familia sobre la Artritis Reumatoide, mejor controlarán su forma de tratamiento. Manténgase al día con la información sobre nuevos tratamientos y no duden en plantear usted o su familia cualquier pregunta a su médico.

Siga tomando sus medicamentos

Actualmente, los medicamentos modernos que tratan las causas subyacentes de la Artritis Reumatoide -además de sus signos y síntomas- pueden proporcionar efectos beneficiosos. Sin embargo, no existe actualmente curación para la Artritis Reumatoide y los efectos beneficiosos que producen estos medicamentos no son permanentes. Por lo tanto, debe tomar siempre su medicación exactamente como le indique su médico.



Bibliografía

- Sociedad Española de Reumatología. Manual S.E.R. de las enfermedades reumáticas. 3ª Edición. Editorial Médica Panamericana, 2000.
- Laffon A y Gómez-Reino JJ. Artritis Reumatoide. Sociedad Española de Reumatología, Drug Farma S.L. y Wyeth Farma, 2003.
- Pascual E, Rodríguez Valverde V, Carbonell J y Gómez-Reino JJ. Tratado de Reumatología. Arán Ediciones S.A., 1998.
- Grupo GUIPCAR. Guía práctica clínica para el manejo de la artritis reumatoide en España (GUIPCAR). Sociedad Española de Reumatología. Madrid, 2001.
- Miembros del Panel (Comité de expertos de la SER). Actualización del consenso de la Sociedad Española de Reumatología sobre la terapia con agentes inhibidores del TNF en la artritis reumatoide. Rev Esp Reumatol 2002;29(2):51-5.

Direcciones de Interés

Organismos y Sociedades Nacionales

- www.msps.es
- www.ser.es
- www.reumaped.es
- www.medicosypacientes.com

Organismos internacionales

- www.printo.it
- www.eular.org
- www.rheumatology.org.uk
- www.rheumatology.org

Organizaciones de pacientes nacionales

- www.conartritis.org
- www.lire.es
- www.confepar.org
- www.accionpsoriasis.org
- www.webpacientes.org/fep/
- www.alianzadepacientes.org
- www.ligareumatologica.org/ca
- www.ligareumatologicaasturiana.com
- www.lira.es

Organizaciones de pacientes internacionales

- www.arthritis.org
- www.arthritis.org.uk
- www.arthritis.org
- www.patient-view.com
- www.ipfa-pso.org
- www.arthritistoday.org



Liga Reumatológica Asturiana

C/ Gutiérrez Herrero, 4 - Bajo. Avilés
Telf. 985 51 23 09 / 985 93 48 33
www.ligareumatologicaasturiana.com

