



Guía de
acompañamiento
para personas con
artritis
reumatoidea

ÍNDICE

Guía de acompañamiento para personas con artritis reumatoidea

¿A qué llamamos artritis reumatoidea (AR)?	04
¿Cuál es la causa de la AR?	04
¿Cuáles son las zonas del cuerpo más afectadas?	05
¿Cuáles son los signos y síntomas más comunes de la AR?	05
¿Qué diferencia hay entre AR y artrosis?	06
¿Qué significa que la AR es una enfermedad autoinmune?	06
¿A qué se dedica el/la reumatólogo/a?	07
Objetivos del tratamiento multidisciplinario:	07
¿Cuál es el objetivo del tratamiento en personas con AR?	08
¿Qué tipos de tratamientos puede realizar una persona con AR?	09
<i>Algunos ejemplos de tratamiento no farmacológico</i>	10
Cuando tu médico/a indique iniciar el tratamiento, considerará las siguientes preguntas	12
¿Cuáles son las manifestaciones psicológicas más frecuentes en la AR?	12
¿Hay algo que puedas hacer para sentirte mejor?	12
Derribando mitos sobre AR	17
Fertilidad, embarazo y lactancia en AR	18

ÍNDICE

Guía de acompañamiento para personas con artritis reumatoidea

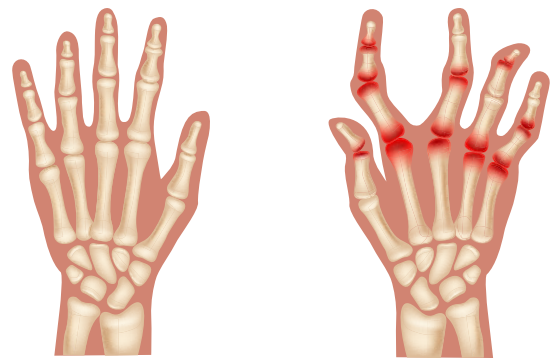
Consejos para viajar en caso de tener AR	19
Cuidando al cuidador	20
Acompañamiento a personas con enfermedades crónicas	20

Guía de acompañamiento para personas con artritis reumatoidea

Esta guía ha sido preparada para las personas que tienen artritis reumatoidea, buscando generar mayor conciencia en ellas, con el objetivo de dar visibilidad a la enfermedad y ofrecerles herramientas necesarias para su autocuidado, en el cual la actitud es clave.

¿A qué llamamos artritis reumatoidea (AR)?

La artritis reumatoidea es una enfermedad inflamatoria crónica, de mecanismo autoinmune y causa incierta. El sistema inmunológico, encargado de proteger al cuerpo de infecciones, tiene participación activa en la enfermedad y en el daño que la AR ocasiona en las articulaciones, pudiendo conllevar el daño de órganos o tejidos. La artritis consiste en la inflamación de la membrana sinovial, que recubre las articulaciones, puede presentarse en una o más de éstas o incluso en todo el cuerpo. Se manifiesta a cualquier edad, aunque es más frecuente entre los 30 y 50 años, y tiene mayor prevalencia en mujeres.



Artritis Reumatoidea

¿Cuál es la causa de la AR?

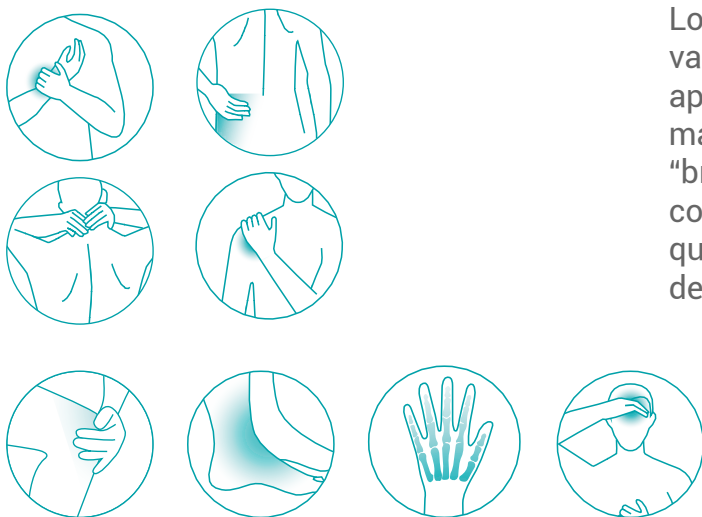
Se desconoce la causa de la AR. El dolor y los síntomas de la AR ocurren cuando su sistema inmunológico ataca el revestimiento sano de sus articulaciones. Los médicos no saben con seguridad por qué se produce este mecanismo.

Se manifiesta a cualquier edad, aunque es más frecuente entre los 30 y 50 años, y tiene mayor prevalencia en mujeres.

¿Cuáles son las zonas del cuerpo más afectadas?

Con frecuencia, las zonas más afectadas son: muñecas, dedos de las manos, pies y tobillos. Luego rodillas y caderas. Habitualmente, la AR se desarrolla en el cuerpo en forma SIMÉTRICA.

¿Cuáles son los signos y síntomas más comunes de la AR?



Los signos y síntomas de la AR pueden variar en gravedad y también pueden aparecer y desaparecer. Los períodos de mayor actividad de la enfermedad, llamados "brotes" o "exacerbaciones", se alternan con períodos de remisión relativa, en los que la hinchazón y el dolor se atenúan o desaparecen.

Los signos y síntomas de la AR pueden incluir:

- Articulaciones doloridas, calientes e hinchadas. Debilidad o sensibilidad.
- Rigidez de las articulaciones, que generalmente empeora por la mañana al despertar y después de un tiempo de inactividad.
- Fatiga corporal, fiebre o pérdida de peso.
- Nódulos subcutáneos, enrojecimiento evanescente en la piel.
- También son comunes: boca seca, sensación de hormigueo y a veces, alteraciones anatómicas.

Cuanto antes se realice el diagnóstico, mejor será el pronóstico de la enfermedad, pues posibilitará iniciar el tratamiento a tiempo y detener la inflamación y el daño articular, lo que mejorará tu calidad de vida.



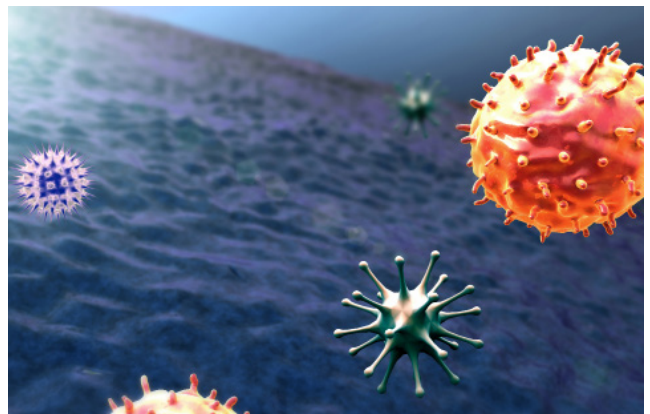
¿Qué diferencia hay entre AR y artrosis?

La artritis reumatoidea es diferente a la artrosis u osteoartritis. Mientras que la artritis es un trastorno de tipo inflamatorio, autoinmune, que se caracteriza por la inflamación en membrana sinovial, la artrosis (osteoartritis) constituye la forma común de patología articular a edad avanzada,

ya que es un trastorno de tipo degenerativo que afecta el cartílago y la parte ósea de la articulación.

¿Qué significa que la AR es una enfermedad autoinmune?

El sistema inmunológico en el cuerpo cumple la función de proteger contra las enfermedades y las infecciones. Cuando se tiene AR, el sistema inmunológico, que combate normalmente la infección, ataca el recubrimiento de las articulaciones. Esto provoca que las articulaciones y tejidos conectivos se inflamen y se pongan rígidos y dolorosos.



El/la profesional que tiene las habilidades necesarias para realizar el diagnóstico y tratamiento de la AR es el/la reumatólogo/a.



¿A qué se dedica el/la reumatólogo/a?

El/la especialista en Reumatología se especializa en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades musculo esqueléticas y autoinmunes sistémicas. Trata un conjunto de enfermedades diversas y complejas que afectan al aparato locomotor, pero que también pueden afectar a otros órganos y tejidos como la piel, los ojos y el sistema nervioso, entre otros.



Objetivos del tratamiento multidisciplinario:

El tratamiento de las enfermedades crónicas requiere de programas con abordaje multidisciplinario para ser exitoso. Cada condición clínica necesita que el mismo sea específico. En el caso de la AR, el tratamiento multidisciplinario incluye pautas de alimentación saludable, realización de ejercicios

controlados, apoyo para lograr buena adherencia a la medicación y/o asistencia ante cambios en el comportamiento.

Un equipo adecuado para acompañar tu situación clínica estará formado por: médico/a de cabecera, reumatólogo/a, terapeuta ocupacional, kinesiólogo/a y psicólogo/a.



Buscá actividades recreativas que alimenten tu espíritu (conciertos de música, relajación, sesiones de aguas termales, etc.) o bien grupos de personas que tengan AR, con quienes puedas compartir vivencias en torno a la enfermedad y evitar sentirte solo/a.



¿Cuál es el objetivo del tratamiento en personas con AR?

El tratamiento está dirigido a:

- Aliviar el dolor.
- Reducir la inflamación.
- Detener o retrasar el daño articular.
- Mejorar las funciones y el bienestar personal.

Por ser la artritis reumatoidea una enfermedad crónica, necesita control y tratamiento por largo tiempo. Si se logra cumplimiento y constancia se obtienen mejores resultados.

¿Qué tipo de tratamientos puede realizar una persona con AR?

Los tratamientos disponibles pueden dividirse en: **farmacológico** y **no farmacológico**.

Existen distintos tipos de **tratamiento farmacológico**. La elección dependerá del estadio de la enfermedad. La AR se puede tratar con varios tipos de medicamentos:



- Los más utilizados son los **fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (FARME)**: son aquellos que pueden disminuir los síntomas, retardar o detener el daño a las articulaciones y mejorar la capacidad para realizar las actividades diarias. **Existen tres tipos de FARME: los sintéticos, los biológicos y las terapias dirigidas.**

1. Sintéticos: por ejemplo, el metotrexato.

2. Biológicos: son proteínas similares a las que el cuerpo produce, pero fabricadas en laboratorios. La mayoría de ellos se administran una vez al mes, cada dos semanas o cada semana. Tu médico/a puede cambiar el plan, dependiendo de tu mejoría.

3. Terapias dirigidas: son pequeñas moléculas de mayor complejidad que los sintéticos comunes pero menor que los biológicos.

- Antinflamatorios no esteroides (AINE)
- Corticoesteroides: medicamentos que pueden aliviar el dolor y la hinchazón de la AR por un tiempo breve.

La droga central en el tratamiento de la AR es el metotrexato: todos los pacientes deberían recibir este medicamento desde el inicio de la enfermedad excepto aquellos que tengan contraindicaciones. Asimismo, esta droga puede ser combinada con otros FARME o asociada a AINES y corticoides. Y en caso de falta de respuesta existen otros medicamentos de mayor complejidad (drogas biológicas, terapias dirigidas) que podrían ser utilizados siempre que el profesional realice una adecuada valoración individual riesgo/beneficio. La combinación perfecta de medicamentos no existe de manera teórica, por eso el/la reumatólogo/a deberá encontrar la mejor fórmula para cada paciente.

El **tratamiento no farmacológico** es también una base importante de apoyo para que la persona con AR mejore su calidad de vida. Este tipo de tratamientos se centran en el alivio del dolor y la rigidez, así como en mejorar la capacidad de movimiento. La fatiga y los cambios en el estado de ánimo también son problemas que conviene atender.

Estos tratamientos acordes incluyen: **el descanso, el ejercicio controlado** que ayude a aliviar el dolor (fisioterapia y gimnasia), **medidas de protección articular**, control del exceso de peso a través de una **buena alimentación y terapia psicológica**.

Algunos ejemplos de tratamiento no farmacológico:

- ***La respiración profunda permite la relajación muscular y atenúa el dolor:***

Realizar ejercicios de respiración profunda (respiración abdominal: inhalación y exhalación del aire) adecuadamente durante el día es muy beneficioso para calmar la mente y el cuerpo. Además, con esta técnica de relajación conseguirás un cuerpo más descansado al momento de dormir por la noche.

Comenzá el ejercicio buscando un lugar cómodo donde puedas descansar la espalda y mantener los pies ligeramente separados unos de otros. Colocá una mano sobre tu pecho y la otra mano sobre tu abdomen. Respirá por la nariz y exhalá lentamente por la boca. Concéntrate en tu respiración y observa el movimiento de las manos. La mano sobre tu estómago debe moverse en primer lugar, seguida por la mano sobre tu pecho.

Es importante registrar mentalmente el mecanismo, tratá de sentir la sensación del momento en que el aire entra y recorre todo el cuerpo. Repetí la técnica entre 5-10 veces cada vez que realices el ejercicio.



- **Cuidá tus articulaciones**

Aprender cómo proteger las articulaciones puede facilitar el trabajo y ayudarte a reducir el dolor y a ahorrar energía. A continuación algunas ideas:

- Buscá dispositivos que te ayuden a realizar actividades de la vida cotidiana y que permitan simplificar el trabajo para ahorrar energía. Ejemplo: uso de cepillo de dientes, abridores de latas automáticos, calzador de zapatos de mango largo (te ayudará a alcanzarlo sin necesidad de agacharse) o colocar un asiento elevado para el inodoro (te permitirá sentarte y levantarte sin realizar esfuerzos).
- NO realices carga de bultos: solicitá ayuda, evitá sobrecarga en tus articulaciones.
- NO permanezcas en la misma posición por mucho tiempo. Realizá ejercicios suaves de elongación.
- Revizá mentalmente la posición que asumís con tu cuerpo. Corregí errores posturales. Escuchá tu cuerpo.

Desarrollar la constancia en cualquier tipo de tratamiento e identificar tus dificultades es también algo que se aprende con el tiempo. Si surgen dudas o inquietudes, llámanos, podemos ayudarte.



Programa de
Artritis Reumatoidea

Tel.: 0810-333-6800 opción 3
proar@swissmedical.com.ar

Cuándo tu médico/a indique iniciar el tratamiento, considerará las siguientes preguntas:

- ¿Cree usted Dr. que un FARME puede ayudarme con la AR?
- ¿A qué efectos secundarios graves debo prestar atención?
- ¿Agregar un corticoesteroide a un FARME puede ayudarme con la AR?
- ¿En cuánto tiempo empezaré a sentirme mejor?
- ¿Hay algún medicamento menos costoso que pueda tomar?
- ¿Qué más puedo hacer para ayudar a aliviar mi AR?
- ¿Hay cambios específicos en mi estilo de vida que me puedan ayudar?

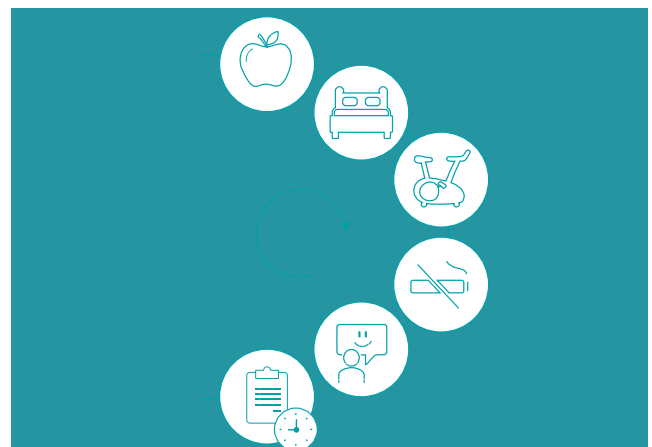


¿Cuáles son las manifestaciones psicológicas más frecuentes en la AR?

El papel de las emociones negativas que provoca el dolor en quien tiene AR juega un papel importante en el estado de salud general y la calidad de vida. Es posible que aparezcan cambios en tu conducta y experimentes sensaciones tales como: enojo, depresión, ansiedad, angustia o sensación de inseguridad. Esto puede cambiar si recurris a terapia de apoyo psicológico.

¿Hay algo que puedas hacer para sentirte mejor?

Sí. Conocer sobre la AR y sus mecanismos permitirá tu autocontrol. Hay una diferencia sustancial entre una persona que transita por una enfermedad aguda y otra que debe sobrellevar una enfermedad crónica, como es el caso de la AR. El conocimiento del desarrollo de la enfermedad a través de información completa por parte del médico/a, te ayudará a tomar conciencia de tu nueva situación como persona con una enfermedad crónica y puede ser el comienzo de un buen tratamiento, que mejore tu vida.



Entonces podés:

- **Conseguir organizar una alimentación saludable**

Según sea tu estado de salud, deberás adecuar tu plan alimentario. Se recomienda mantener como mínimo 4 comidas diarias y preferentemente intercalar 2 colaciones. Tu plan alimentario deberá ser equilibrado y saludable. Mantener un peso adecuado es muy importante para disminuir el dolor en tus articulaciones.



Evitá alimentos que provoquen constipación, realizar esfuerzos excesivos puede provocar dolor muscular y articular. Siempre que decidas realizar cambios en tu forma de alimentación, consultá con tu médico/a para conocer si podría producirse alguna interacción con tus medicamentos.

Para mayor información, consultá nuestra **Guía de Orientación** para una alimentación equilibrada haciendo [click aquí](#)

- **Lograr suficiente descanso diario**

Incorporá, dentro de tus posibilidades, dormir una siesta o tomarte unos minutos para realizar ejercicios de estiramiento, aquellos indicados por tu kinesiólogo/a. Antes de ir a dormir, realizá ejercicios de respiración profunda, ayudará a relajar tus músculos y conciliar un sueño reparador. Con sólo 10 ejercicios será suficiente. Sé flexible con vos mismo/a, planificá tus actividades y descansá luego de cada una de ellas.



- **Realizar actividad física**

Realizar regularmente ejercicio siempre es positivo. La actividad física moderada puede ayudarte a fortalecer los músculos que rodean las articulaciones, además de que puede reducir la fatiga que podrías sentir.

Si recién comenzás, empezá con una caminata. Probá **nadar** o hacer **ejercicios en el agua** en forma controlada. También el **tai chi** o **tai chi chuan** puede ser una buena opción: se trata de un arte marcial que puede ser practicado como terapia de movimiento y meditación, ya que consiste en hacer **ejercicios y elongaciones suaves combinados con respiración profunda**.

Evitá ejercitar las articulaciones doloridas, lesionadas o muy inflamadas. Evitá los ejercicios de impacto. Buscá un calzado cómodo, prevendrás dolores.

Tené presente que siempre que realices ejercicios o inicies alguna actividad, debés consultar con tu médico/a.



Recordá: no realices ningún movimiento que te provoque dolor. Evitá sobreesfuerzos.



- **Si fumás, conseguí dejar de hacerlo**

Algunas investigaciones han permitido demostrar que el tabaquismo constituye el factor de peor pronóstico en la AR. Asimismo, los pacientes que reciben metotrexato y fuman, tienen menor respuesta a la medicación.

Si fumás, debés dejar de hacerlo. No importa durante cuánto tiempo lo hayas hecho o la cantidad de cigarrillos que consumís

Fumar siempre es un factor que aumenta el riesgo de complicaciones en la salud tanto de las personas que fuman como de quienes reciben el humo ajeno



En **Swiss Medical Medicina Privada** apoyamos tu decisión de dejar de fumar a través de nuestro Programa para Cesación Tabáquica. Para mayor información comunicate al **0810-333-6800 opción 6** o enviá un correo a: pct@swissmedical.com.ar

- **Lográ el control del estrés emocional a través del apoyo psicológico, familiar y social**

Pensá con quién deseás compartir la información que te brinden tus médico/s y en qué momento. Es muy conveniente que siempre acudas a las consultas con algún familiar o cuidador cercano que te ayude en la toma de decisiones.

Es importante reconocer que la adaptación a los cambios es un proceso dinámico que va transformándose a lo largo del tiempo y durante el transcurso de la enfermedad, por eso debés mantener una actitud positiva y si te resulta difícil lograrlo, no dudes en pedir ayuda tanto a un familiar como a un/a profesional psicólogo/a. Este tipo de terapia ayudará a poner en palabras lo que sentís, a comunicar tus emociones, lo que de ningún modo significa debilidad, sino todo lo contrario, a través de una actitud activa es probable que te fortalezcas y consigas mayor autocontrol.

Practicá técnicas de relajación diariamente.
Ayudará a controlar el equilibrio de tus emociones y a no dejarse llevar por la frustración.

Es conveniente que formes parte de un grupo en el que puedas desarrollar alguna actividad que le te resulte placentera y así evitar el aislamiento social.



- **Consultar regularmente con tu médico/a reumatólogo/a**

Si la enfermedad está activa, la frecuencia ideal de consulta con el/la médico/a especialista es **de dos a tres meses**.

- **Realizar control odontológico periódico**

Cepillarse los dientes es para la mayoría de las personas una tarea habitual, en cambio, se vuelve una tarea dolorosa para quienes tienen AR, por lo que la salud bucal puede verse afectada.

Tené en cuenta que los **cepillos dentales eléctricos** pueden ser una opción eficaz, así como los sujetadores de hilo dental y enjuagues bucales son instrumentos adecuados para las personas con destreza manual limitada.



Considerá mantener una correcta higiene bucal independientemente que tengas o no dientes. Existen cepillos especiales para la higiene de las encías. Las prótesis dentales deben ser limpiadas y cepilladas igual que la boca, y sumergidas cada noche en solución específica para este fin.

Derribando mitos sobre AR

- **Si realizo ejercicios físicos voy a tener más dificultades para moverme.**

Falso: las personas con artritis u otras enfermedades reumáticas **pueden realizar ejercicios con movilización controlada, el asesoramiento debe estar a cargo de un/a reumatólogo/a.** Esto te ayudará a evitar realizar ejercicios que exijan las articulaciones doloridas, lesionadas o muy inflamadas.



Consultá siempre con tu médico/a antes de comenzar a hacer ejercicios.

- **Mi sobrepeso no tiene ningún impacto en mi artritis.**

Falso: la sobrecarga de peso, tengas o no AR, siempre repercute sobre tus articulaciones, y en el caso de tener AR, es doblemente recomendable bajar de peso. Consultá a tu médico/a.



- **El dolor es una parte inevitable de mi vida desde que tengo AR, no tiene sentido ocuparme de ello.**

Falso: los dolores son una parte inevitable de la vida, lo diferente es saber cómo afrontarlos. Y la forma en que se los sobrelleva, varía según cada persona.

El dolor y la discapacidad relacionados con la AR pueden afectar tu trabajo y tu vida familiar. El grado en que la AR afecta tus actividades cotidianas dependerá en parte de cuán bien puedas hacer frente a la enfermedad.



Cuando te sientas impotente o con baja autoestima, llámanos, podremos orientarte.

- **El acto sexual podría causar episodios agudos de dolor.**

Verdadero: aunque, si la AR se trata oportunamente y en forma sostenida, no cabe duda de que es posible llevar una vida sexual sana y satisfactoria. Vos y tu pareja pueden aprender a adaptarse y comunicarse de modo que el deseo aumente, la experiencia sea gratificante e incluso, la relación mejore.



Si no logras sortear el miedo o tenés bajo deseo de un acercamiento íntimo, no lo vivas como un problema, el sentimiento de culpa no ayudará. Lo importante es que converses con tu pareja, hay muchos modos de vincularse afectiva y sexualmente (no precisás incluir siempre el coito en tus relaciones afectivas).

También podés consultar con tu médico por la causas de tu falta de deseo, ellas pueden ser múltiples, como por ejemplo: efectos adversos de la medicación, comorbilidades (Sjogren), dolor y aspectos emocionales (depresión, temor, vergüenza, baja autoestima).

Un soporte emocional a cargo de un profesional (psicólogo/a) te aliviará y mejorará tu calidad de vida.

Fertilidad, embarazo y lactancia en artritis reumatoidea

Si tenés AR y decidís tener hijos, es probable que tu condición no interfiera en las posibilidades de lograr un embarazo. No obstante, es de suma importancia que converses con tu médico/a reumatólogo/a al momento de dar este paso. De esta forma podrás planificar el embarazo teniendo en cuenta los fármacos que estás tomando, ya que algunos de esos medicamentos podrían afectar al bebé en los primeros días de gestación, incluso después de haber suspendido su consumo (ciertos fármacos permanecen en el cuerpo por un tiempo prolongado).



Muchas mujeres con AR experimentan durante el embarazo un alivio temporal de los síntomas de su artritis. De todas formas, el aspecto de la medicación sigue siendo clave, ya que algunos medicamentos podrían ser necesarios para mantener el control de la enfermedad, mientras que otros podrían llegar a causar daños irreparables al bebé o incluso, aborto espontáneo.

Para controlar tanto el buen desarrollo del bebé como la inflamación durante el embarazo es necesario un seguimiento médico riguroso. Dicho control debe mantenerse luego de haber dado a luz, pues algunos

síntomas pueden empeorar posteriormente al parto. A su vez, luego del nacimiento, es importante revisar con tu médico/a las opciones de tratamiento farmacológico, en especial si deseás amamantar. Algunos medicamentos pueden interferir con la lactancia ya sea inhibiendo la producción de leche o contaminando la misma y haciéndola nociva para el bebé.

Recordá: podés llevar adelante un embarazo exitoso, aun teniendo AR, pero siempre bajo el control y acompañamiento de tu médico/a reumatólogo/a quien te derivará al/la médico/a obstetra para trabajar en equipo en el seguimiento del desarrollo de tu embarazo.

Consejos para viajar en caso de tener AR

Siempre que estés pensando en viajar, debés acudir a tu médico y organizar el viaje tomando en cuenta sus recomendaciones. Dependerá del momento de la enfermedad que estés atravesando, qué cuestiones tendrás que considerar al momento de viajar.



Conviene que consultes sobre:

1. ¿Cómo conseguiré los medicamentos? Y ¿cómo debo transportarlos?
2. ¿Conviene que lleve conmigo un resumen de mi historia clínica?
3. ¿Puedo realizar viajes largos?
4. ¿Qué vacunas debo aplicarme y cuáles no puedo?
5. ¿Cómo conviene que acomode el auto para evitar el dolor?
6. Si viajás en avión o micro, comunicate antes con la empresa para conocer si el servicio incluye refrigeración para los medicamentos.
7. Respecto a la estadía, conviene chequear su accesibilidad y si, por ejemplo, tiene o no una heladera para conservar sus medicamentos.

Preparate para disfrutar del viaje.

Cuidando al cuidador

Dedicar algún tiempo a apoyar a los cuidadores es importante, y a menudo se olvida. La convivencia con una persona que tiene una enfermedad crónica, puede modificar comportamientos e implicar una sobrecarga que requiere atención. Podemos ayudar, llamanos.



Acompañamiento a personas con enfermedades crónicas

Existen investigaciones realizadas con personas que sobrellevan una enfermedad crónica que advierten sobre la importancia de sentirse contenidos. Dichos estudios además señalan una alta valoración del estilo comunicacional de los profesionales a cargo del tratamiento cuando éste tiene un modo simple y positivo.

Es por esto que Swiss Medical Medicina Privada creó Programas Médicos destinados a mantener una comunicación fluida a través de un seguimiento telefónico a cargo de enfermero/as y psicólogo/as. Al inicio del contacto, brindan información sobre el tratamiento, y durante el seguimiento, también ofrecen contención basada en las características de cada persona en relación a su situación clínica. Éste dispositivo de atención permite ayudar a conocer y sostener o mejorar el grado de compromiso y permanencia en el tratamiento.

El objetivo mayor es que las personas con condiciones clínicas particulares como diabetes, insuficiencia cardíaca, artritis reumatoidea, tabaquismo, entre otras, sean educadas en la identificación y manejo de las reacciones adversas para lograr una mejor conciencia de autocuidado responsable.

Si tu deseo es sentirte bien y vivir bien, estamos para acompañarte y ayudar a que cada día construyas una mayor conciencia de autocuidado responsable.



Si deseás recibir asesoramiento sobre nuestro Programa de Artritis Reumatoidea (**PROAR**), podemos ayudarte, llámanos al tel. **0810 333 6800 opción 3**.
O contáctanos por e-mail a: proar@swissmedical.com.ar