

# Artritis



Es la inflamación o degeneración de una o más articulaciones. Una articulación es la zona donde 2 huesos se encuentran. Existen más de 100 tipos diferentes de artritis.

## Causas

La artritis involucra la degradación del cartílago. El cartílago normal protege una articulación y permite que esta se mueva de forma suave. El cartílago también absorbe el golpe cuando se ejerce presión sobre la articulación, como sucede cuando usted camina. Sin la cantidad usual de cartílago, los huesos bajo el cartílago se dañan y se rozan. Esto causa dolor, hinchazón (inflamación) y rigidez.



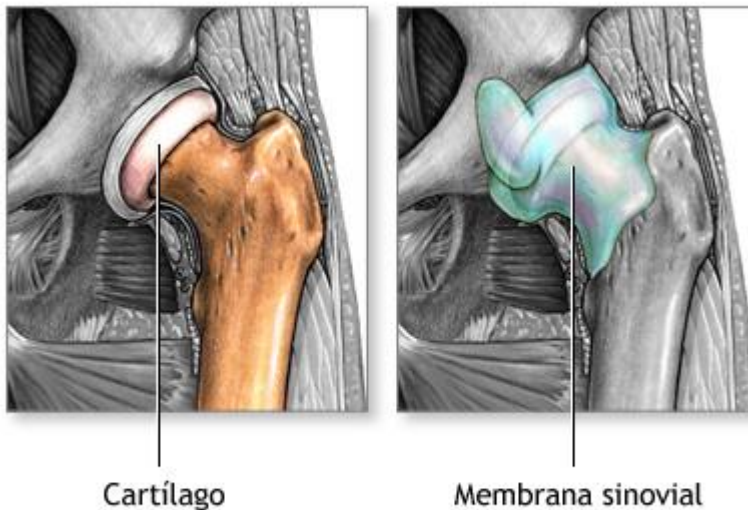
La inflamación y daño de la articulación puede ser consecuencia de:

- Una enfermedad autoinmunitaria (el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error al tejido sano)
- Fractura ósea
- "Desgaste y deterioro" general de las articulaciones
- Infección, con frecuencia por bacterias o virus.
- Cristales como el ácido úrico o el dihidrato de pirofosfato cálcico

En la mayoría de los casos, la inflamación articular desaparece después de que la causa desaparece o recibe tratamiento. Algunas veces, no lo hace. Cuando esto sucede, usted tiene artritis prolongada (crónica).

La artritis puede presentarse en hombres o mujeres. La **osteoartritis** es el tipo más común. Otros tipos más comunes de artritis inflamatoria incluyen:

- **Espondilitis anquilosante**
- Artritis por cristales, gota o enfermedad por deposiciones de pirofosfatos de calcio
- **Artritis reumatoidea juvenil** (en niños)
- Infecciones bacterianas
- **Artritis psoriásica**
- **Artritis reactiva**
- **Artritis reumatoidea** (en adultos)
- **Esclerodermia**
- **Lupus eritematoso sistémico** (LES)



## Síntomas

La artritis causa dolor, hinchazón, rigidez y movimiento limitado en la articulación. Los síntomas pueden incluir:

- **Dolor articular**
- **Inflamación articular**
- Disminución de la capacidad para mover la articulación
- Enrojecimiento y calor de la piel alrededor de una articulación
- Rigidez articular, especialmente en la mañana

## Pruebas y exámenes

El proveedor de atención médica llevará a cabo un examen físico y hará preguntas acerca de la historia clínica.

El examen físico puede mostrar:

- Líquido alrededor de una articulación
- Articulaciones calientes, rojas y sensibles
- Dificultad para mover una articulación (denominado "rango de movimiento limitado")

Algunos tipos de artritis pueden causar deformidad articular. Esto puede ser un signo de artritis reumatoidea grave que no se ha tratado.

Con frecuencia se hacen exámenes de sangre y **radiografías de las articulaciones** para verificar la presencia de infección y otras causas de artritis.

El proveedor también puede extraer una muestra del líquido de la articulación con una aguja y enviarla a un laboratorio para su análisis y verificar si tiene inflamación, cristales o infección.

## Tratamiento

El objetivo del tratamiento es reducir el dolor, mejorar la función y prevenir un daño articular mayor. Generalmente no se puede curar la causa subyacente.

### CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Los cambios en el estilo de vida son el tratamiento preferido para la osteoartritis y otros tipos de inflamación articular. El ejercicio puede ayudar a aliviar la rigidez, reducir el dolor y la fatiga y mejorar la fortaleza ósea y muscular. Su equipo médico puede ayudarle a diseñar un **programa de ejercicios** que sea lo más adecuado para usted.

Los programas de ejercicios pueden incluir:

- Actividad aeróbica de bajo impacto (también llamada ejercicios de resistencia). Caminar es un buen ejemplo.
- Ejercicios de rango de movimiento para la flexibilidad.
- Ejercicios de fortaleza para el tono muscular.

Su proveedor puede sugerir fisioterapia, que podría incluir:

- Calor o frío
- férulas o dispositivos ortopédicos con el fin de apoyar las articulaciones y ayudar a mejorar su posición; esto con frecuencia es necesario para la artritis reumatoidea
- Hidroterapia

- Masaje

Otras medidas que usted puede tomar son:

- Dormir bien. Dormir de 8 a 10 horas cada noche y hacer siestas durante el día puede ayudarlo a recuperarse más rápidamente de un recrudecimiento de la enfermedad y puede incluso ayudar a prevenir reagudizaciones.
- Evitar permanecer en una posición durante mucho tiempo.
- Evitar posiciones o movimientos que ejerzan tensión adicional sobre las articulaciones adoloridas.
- **Hacer modificaciones en el hogar** para facilitar las actividades. Por ejemplo, instalar barandas de donde prenderse en el baño, la tina o cerca del sanitario.
- Intentar con actividades para reducir el estrés, como meditación, yoga o taichí.
- Consumir una alimentación saludable llena de frutas y verduras, las cuales contienen vitaminas y minerales importantes, especialmente vitamina E.
- Comer alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, tales como pescado de agua fría (como el salmón, la caballa y el arenque), la semilla de linaza, la semilla de colza (canola), las semillas de soya, el aceite de soya, las semillas de calabaza y las nueces de nogal.
- Evitar fumar y el consumo excesivo de alcohol.
- Aplicar crema de capsaicina sobre las articulaciones dolorosas. Usted puede sentir mejoramiento después de aplicar la crema durante 3 a 7 días.
- Bajar de peso, si tiene sobrepeso. La pérdida de peso puede mejorar enormemente el dolor articular en las piernas y los pies.
- Use un bastón para disminuir el dolor de la artritis en la cadera, la rodilla, los tobillos o los pies.

## MEDICAMENTOS

Se pueden recetar medicamentos junto con cambios en el estilo de vida. Todas los medicamentos tienen algunos riesgos, algunas más que otras. Es importante que el médico lo vigile cuidadosamente cuando esté tomando **medicamentos para la artritis**.

Medicamentos de venta libre:

- El paracetamol (Tylenol) a menudo es el primero que se ensaya para disminuir el dolor. Tome hasta 3,000 mg al día (2 Tylenol de concentración para artritis cada 8 horas). Para prevenir el daño al hígado, no tome más de la dosis recomendada. Puesto que varios medicamentos que contienen paracetamol están disponibles sin receta, necesitará incluirlas en los 3,000 mg al día máximo. Además, evite el alcohol al tomar paracetamol.

- El ácido acetilsalicílico (*aspirin*), el ibuprofeno o el naproxeno son antiinflamatorios no esteroides (AINE) que pueden aliviar el dolor de la artritis. Sin embargo, pueden tener riesgos cuando se usan durante un período prolongado. Los efectos secundarios potenciales incluyen ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, úlceras estomacales, sangrado del tubo digestivo y daño renal. Los medicamentos que necesitan receta incluyen:
- Los corticosteroides ("esteroides") ayudan a reducir la inflamación. Se pueden inyectar en articulaciones que presentan dolor o se pueden administrar por vía oral.
- Los medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (DMARD, por sus siglas en inglés) se usan para tratar artritis autoinmunitaria. Estos incluyen: metotrexato, sulfasalazina, hidroxicloroquina y leflunomida.
- Los biológicos se usan para el tratamiento de la artritis autoinmunitaria, especialmente la artritis reumatoidea. Estos incluyen: etanercept (Enbrel), infliximab (Remicade), adalimumab (Humira), abatacept (Orencia), rituximab (Rituxan), golimumab (Simponi), certolizumab (Cimzia) y tocilizumab (Actemra). Estos fármacos pueden mejorar la calidad de vida de muchas personas, pero pueden tener efectos secundarios graves.
- Otros fármacos para la artritis reumatoidea, como el inhibidor de cinasas Janus: Tofacitinib (Xeljanz). Este medicamento se toma por vía oral y ya está aprobada para tratar la artritis reumatoidea.
- Para la gota, se pueden usar allopurinol (Zyloprim), febuxostat (Uloric) o probenecid (Benemid) para disminuir el ácido úrico.
- Para la osteoartritis de la rodilla las inyecciones de esteroides (Kenalog) o el ácido hialurónico (Synvisc) pueden proporcionar un alivio a corto plazo. Usar una rodillera también puede ayudar.

Es muy importante tomarse los medicamentos de la manera como lo recete su proveedor. Si usted está teniendo dificultades para hacerlo (por ejemplo, debido a efectos secundarios intolerables), debe hablar con su proveedor. Asimismo, cerciórese de que su proveedor sepa respecto a todos los medicamentos que usted está tomando, incluso vitaminas y suplementos comprados sin receta.

## CIRUGÍA Y OTROS TRATAMIENTOS:

En algunos casos, la cirugía se hace si otros métodos no han funcionado. Esto puede incluir:

- Artroplastia, como la **artroplastia total de rodilla**.