

**1.5 millones**

Aproximadamente 1.5 millones de personas en los Estados Unidos tienen AR y hay numerosos recursos disponibles para cada una de ellas.<sup>1</sup>

## Obtenga los datos sobre la Artritis Reumatoide

La artritis reumatoide, también conocida como AR, es un ejemplo de **enfermedad autoinmunitaria**. En las enfermedades autoinmunitarias, el sistema inmunitario ataca las células y los tejidos sanos del cuerpo, lo que causa inflamación (p. ej., dolor, hinchazón, enrojecimiento) y daño al cuerpo (p. ej., los músculos, las articulaciones o los huesos). En la AR, el sistema inmunitario ataca por error al revestimiento de las articulaciones.<sup>1</sup> Se desconoce la causa exacta de la AR; sin embargo, muchos factores genéticos y ambientales parecen estar involucrados.<sup>2</sup>

### Signos y Síntomas de la AR

Los signos y síntomas de la AR varían de una persona a otra. También pueden cambiar durante el curso de la afección. A continuación se detallan algunos signos y síntomas frecuentes que informan las personas:<sup>2,3</sup>



#### FIEBRE

Una fiebre, generalmente baja, que puede producirse con frecuencia o con poca frecuencia<sup>4</sup>



#### FATIGA (SENSACIÓN DE CANSANCIO)

La fatiga crónica se asocia a menudo con la AR<sup>4</sup>



#### ARTICULACIONES HINCHADAS, CALIENTES O CON DOLOR A LA PALPACIÓN

El dolor articular, el dolor difuso y/o la hinchazón pueden limitar la movilidad de los pacientes con AR<sup>2</sup>



#### PÉRDIDA DE PESO

Pérdida de peso, que puede ser el resultado de la incapacidad de satisfacer las necesidades nutricionales<sup>5</sup>



#### RIGIDEZ ARTICULAR

A menudo es peor por la mañana o después de períodos prolongados de inactividad<sup>2</sup>

### Exacerbaciones de la Artritis Reumatoide

Quando los síntomas aparecen repentinamente, esto puede denominarse una "exacerbación". Las exacerbaciones se pueden caracterizar por un único síntoma o cualquier grupo de síntomas.<sup>2</sup>

#### ¿Qué es lo que causa una exacerbación?

Las exacerbaciones de la AR pueden desencadenarse por factores ambientales. Estos factores pueden incluir: el estrés, el clima/ cambios en la temperatura, esfuerzo excesivo, dormir mal o una infección.<sup>3,6</sup>

#### Qué hacer cuando ocurre una exacerbación:

Quando se produce una exacerbación, se alienta a la persona afectada a consultar a su médico para determinar si hay que tomar medidas inmediatas.

Si no puedes volar, corre. Si no puedes correr, camina. Si no puedes caminar, arrástrate. Pero haz lo que hagas, debes seguir moviéndote hacia adelante.

*Martin Luther King, Jr.*



**Referencias:** 1. What is Rheumatoid Arthritis. Arthritis Foundation website. <https://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/what-is-rheumatoid-arthritis.php>. Accessed September 28, 2018. 2. Rheumatoid Arthritis. Mayo Clinic website. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/symptoms-causes/syc-20353648>. Accessed March 15, 2019. 3. Watson S. Understanding RA Flares. Arthritis Foundation website. <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/pain-management/flares/ra-flare-up-severity.php>. Updated February, 2016. Accessed March 15, 2019. 4. Ezerioha M. How do you diagnose Rheumatoid Arthritis. Rheumatoid Arthritis Support Network website. <https://www.rheumatoidarthritis.org/ra/symptoms/>. Published October, 2018. Accessed March 13, 2019. 5. Koch C. Nutrition & Rheumatoid Arthritis. Johns Hopkins website. <https://www.hopkinsarthritis.org/patient-corner/disease-management/rheumatoid-arthritis-nutrition/>. Published July, 2015. Accessed March 13, 2019. 6. Weather and Arthritis. Arthritis Foundation website. <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/tools-resources/weather/>. Accessed March 15, 2019.



## Tratamiento de la AR y de las exacerbaciones de la AR

No hay cura para la artritis reumatoide, pero ciertos tratamientos pueden reducir los síntomas y evitar el daño permanente al cuerpo.

El tratamiento para la AR es diferente para cada persona. Las personas deben hablar con su médico para determinar qué tratamiento puede ser adecuado para ellas.

Los diferentes tratamientos para la AR pueden incluir:<sup>7,8</sup>

- ◆ Medicamentos
- ◆ Fisioterapia
- ◆ Cambios en el estilo de vida
- ◆ Tratamiento quiropráctico
- ◆ Cirugía

## Objetivos del tratamiento para la Artritis Reumatoide

Es importante comprender los objetivos de su plan de tratamiento individualizado para la AR. Identificar y hacer un seguimiento de los objetivos de tratamiento es un primer paso clave. Las personas deben analizar sus objetivos de tratamiento con su médico. Algunos objetivos de tratamiento para la AR pueden incluir:<sup>9</sup>

- Reducir la inflamación
- Evitar más daño o daño permanente
- Manejar los síntomas

Las personas con objetivos tienen éxito porque saben a dónde van. Es tan simple como eso.

*Earl Nightingale*



## El autocuidado y la AR

En ocasiones, sobrellevar la AR puede ser abrumador. A veces, puede hacer que la persona se sienta triste, enojada o aislada. Practicar un autocuidado adecuado puede ayudar y es importante para su bienestar físico y mental. Algunas ideas para el autocuidado pueden incluir:<sup>10</sup>

- ◆ Permanecer conectado con amigos o familiares
- ◆ Participar en actividades que disfrute
- ◆ Buscar entretenimiento divertido y alentador
- ◆ Hacerse tiempo para el esparcimiento (p. ej., leer un libro, ir al spa, escuchar un podcast)
- ◆ Cultivar un pasatiempo
- ◆ Buscar serenidad a través de la meditación y/o la oración
- ◆ Alimentarse de manera saludable
- ◆ Trabajar con su proveedor de atención médica para desarrollar un programa de ejercicio que sea adecuado para usted

## Más información, apoyo y recursos educativos

Esta lista incluye organizaciones y sitios web útiles que proporcionan información acerca de la artritis reumatoide, grupos de apoyo y otros recursos sobre la RA.

- ◆ **Arthritis Foundation**  
[www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)
- ◆ **American College of Rheumatology**  
[www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver](http://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver)

- ◆ **CDC Website-Rheumatoid Arthritis Information**  
[www.cdc.gov/arthritis/basics/rheumatoid-arthritis.html](http://www.cdc.gov/arthritis/basics/rheumatoid-arthritis.html)



**Referencias:** 7. Rheumatoid Arthritis. Mayo Clinic website. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/diagnosis-treatment/drc-20353653>. Accessed March 15, 2019. 8. Sayre C. How chiropractors can help arthritis pain. Arthritis Foundation website. <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/treatments/natural/other-therapies/chiropractic-medicine.php>. Accessed March 15, 2019. 9. Rheumatoid Arthritis Treatment. Arthritis Foundation website. <https://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/treatment.php>. Accessed March 15, 2019. 10. Self-Care for Autoimmune Disease Patients. American Autoimmune website. <https://www.aarda.org/self-care/>. Published September, 2018. Accessed March 15, 2019.