



## ¿Dolor en las articulaciones? Tenga cuidado

**Ante la menor sospecha de Artritis Reumatoide, hay que procurar someterse a un ultrasonido, resonancia magnética, y radiografías de manos pies y articulaciones.**

La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad que afecta las articulaciones y se desarrolla como resultado de un ataque del sistema inmunitario a sus propios tejidos.

Se manifiesta típicamente con episodios de dolor, hinchazón, rigidez y dificultad de movimiento en diversas articulaciones.

“Aunque suele ser más frecuente en mujeres (tres veces más que en los hombres), afecta también a estos y puede aparecer en cualquier momento de la vida”, dice el doctor Carlos Enrique Toro Gutiérrez, presidente de la Asociación Colombiana de Reumatología. La artritis reumatoide reduce la esperanza de vida del hombre tres años, y en las mujeres, siete años.

**Según el médico, la gente tiene la concepción general de que la AR se presenta en personas muy mayores pero no es cierto, se da en un 80 % en pacientes entre los 30 y 50 años e incluso puede afectar a los niños.**

De no hacerse un diagnóstico y tratamiento oportuno, agrega el especialista, “la inflamación continuará aumentando y se presentará un daño articular estructural irreversible, “cuando se produce un daño de este tipo, se ven afectadas todas las estructuras que hacen parte de la articulación, especialmente el cartílago y el hueso. Este tipo de daño es irreversible y poder controlar el dolor así es mucho más difícil”.

Existen muchas clases de artritis. Pero la reumatoide se caracteriza por ser persistente de origen autoinmune, es decir, por compromiso del sistema inmunológico en las propias articulaciones.

Este tipo de artritis, aclara Toro, “no se causa por el Chikungunya ni por el Zika, es una enfermedad de origen autoinmune. Es cierto que cuando se presentan dichos virus puede haber dolor e inflamación articular. Pero ese tipo de artritis que se origina por dichos virus es diferente a la artritis reumatoide”.

Hay algunos factores de riesgo que se pueden evitar, por ejemplo, el cigarrillo aumenta el riesgo de sufrir artritis, por lo cual dejar de fumar es una manera de prevenirla. La



enfermedad periodontal, que afecta las estructuras adyacentes al diente también puede relacionarse con artritis reumatoide.

Esos dos factores se pueden modificar y así disminuir la probabilidad de que una persona padezca artritis. Pero el mejor remedio, según el médico, es “tratarla oportunamente”.

Síntomas.

El síntoma principal es dolor e inflamación articular. En caso de que este sea persistente, dure varios días y se presente en las mañanas, el paciente debe acudir al médico. Las articulaciones que mayormente se afectan son las de las manos, las de los pies, así como muñecas, codos, hombros, caderas, rodillas y tobillos.

Otros síntomas que pueden presentarse son engarrotamientos, especialmente de las articulaciones en las mañanas, cuando esto se presenta acompañado de dolor o inflamación articular, podría ser el inicio de una artritis. Ese diagnóstico solo lo puede dar el médico.

### **¿Es incapacitante?**

Esta enfermedad puede llegar a ser muy grave. Si bien el compromiso es principalmente a nivel de las articulaciones, puede afectar todo el organismo.

Se sabe que la AR es la enfermedad articular inflamatoria que más impacto causa a nivel social en todo el mundo, “puede ocasionar gran discapacidad para el paciente, y esto puede traducirse en una gran pérdida para su familia y en un gran costo para el sistema de salud. El tratamiento es supremamente importante especialmente en las etapas tempranas de la enfermedad”, considera Toro.

### **Incidencia**

Se presenta aproximadamente en el 1% de la población a nivel mundial, eso quiere decir que una persona de cada cien puede tener artritis reumatoide. En algunas ocasiones se cree que pueden afectar las bajas temperaturas, pero eso no es cierto, “la artritis se puede presentar en cualquier ciudad de Colombia o del mundo, independientemente del clima o la distribución geográfica”, aclara el médico.



Tampoco hay una profesión o una actividad que esté relacionada con mayor riesgo de artritis. Algunas personas piensan que por tener cambios bruscos de temperatura o por hacer determinada actividad física, pueden padecer artritis reumatoide. “Hay otras formas de dolores articulares que se pueden relacionar con la actividad física o actividades repetitivas, pero eso como tal no se considera artritis reumatoide sino otros tipos de dolores articulares”, enfatiza Toro.

### **Tratamiento**

La AR es una enfermedad que se trata con medicamentos, algunos son para controlar el dolor, de manera rápida y otros son enfocados para evitar las complicaciones de la enfermedad, especialmente el daño articular. En un principio uno debe buscar una combinación de estos medicamentos, para aliviar el dolor y evitar el daño y la deformidad articular.

Afortunadamente, en Colombia se dispone de todos los medicamentos que se utilizan a nivel mundial para tratar la artritis reumatoide.

### **Mitos de la enfermedad**

La artritis reumatoide y la artrosis son dos tipos de enfermedades reumáticas pero son enfermedades distintas. De hecho, algunas personas con artritis reumatoide también pueden sufrir de artrosis. Esta última es causada por una lesión o por el desgaste normal de las articulaciones al envejecer, mientras que la AR es un trastorno progresivo, en donde el sistema inmunitario ataca a su propio cuerpo, incluso en jóvenes.

La AR es una enfermedad que deforma extremadamente el cuerpo: La inflamación persistente puede acabar dañando huesos, ligamentos y tendones, causando una deformidad en las articulaciones del paciente.

Sin embargo, no siempre se presenta deformidad en todos los casos.

No es cierto que un paciente con AR deba descansar la mayor parte del día.

Las articulaciones afectadas necesitan estiramientos y ejercicio, de lo contrario, se verá afectada la flexibilidad, la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y aumentará el riesgo de sufrir atrofia muscular.

### **Para tener en cuenta**



En ausencia de un tratamiento adecuado, la enfermedad puede causar importantes limitaciones físicas, así como un marcado deterioro de la calidad de vida. y las mujeres se ven afectadas tres veces más que los hombres; diferencia que disminuye a medida que la población envejece.

Dicha patología causa síntomas que pueden variar en severidad de paciente a paciente, incluyendo dificultad para mover una articulación o conduciendo a la pérdida definitiva de la función física. Con el tiempo, los síntomas de la AR pueden empeorar, las tareas diarias pueden llegar a ser difíciles y el daño articular permanente puede ocurrir.

El estudio PROSE-RA, que analizó a 309 pacientes de cuatro países (Brasil, Argentina, Colombia y México), demostró que un 80 % de los encuestados reportaron problemas con el dolor y el malestar. Dentro de los hallazgos más destacados están que: El 40 % de los pacientes reportaron alguna dificultad para realizar ciertas actividades en el trabajo. Las situaciones más reportadas incluyen: dificultad para agacharse, arrodillarse, o trabajar en posiciones incómodas.

Por su parte, el 83 % destacó que levantarse o tener que cargar o mover objetos, como las situaciones más difíciles de llevar a cabo.

En cuanto a la productividad de los pacientes en el trabajo, el estudio demostró un promedio de 4.3 horas perdidas por semana debido a la AR.

Aunque este tipo de deterioro en la calidad de vida de los pacientes progresa lentamente, se ha comprobado que el desarrollo de las lesiones se produce en las primeras semanas o meses, es por eso el diagnóstico y tratamiento temprano de la AR es fundamental.

Diario El País, 12 de Mayo de 2016. Versión online.