

¿Qué es la artritis?

El término artritis comúnmente se emplea de manera errónea para referirse a cualquier dolor indefinido en el área de las articulaciones. La artritis específicamente es una inflamación de las articulaciones. La palabra artritis se deriva de los vocablos griegos arthron (unión), e itis (inflamación). En consecuencia, si padecemos de una hinchazón causada por alguna lesión de ligamentos o músculos, no es posible que la clasifiquemos como artritis.

Los síntomas o características de la artritis son dolor, hinchazón, enrojecimiento, calor, rigidez y deformidad en una o más de las articulaciones. La artritis puede presentarse de forma súbita o gradual y puede ser diferente en cada persona. Algunos pacientes sienten un dolor agudo, ardiente u opresivo, mientras que otras personas sienten un dolor parecido al dolor de muelas. La misma persona puede sentirlo a veces como dolor y a veces como rigidez.

De acuerdo de como y donde surja el problema y de que proceso patológico se este produciendo, se puede clasificar a la artritis de distintas formas como: gota, osteoartritis, artritis reumatoide y muchas otras.

¿Existe una cura?

Hasta el momento, no hay un tratamiento que permita una cura de la enfermedad. Sin embargo, se puede controlar la enfermedad de manera satisfactoria. Es importante que las personas no se dejen engañar por tratamientos que ofrezcan una cura.

¿Qué especialista se encarga de atender a las personas con artritis?

El reumatólogo es el especialista encargado de atenderlos. Si no existiera un especialista de estos, un Médico Internista es una opción viable.

¿Cuáles son los medicamentos más comunes?

Los medicamentos que comúnmente se dan a los pacientes se clasifican en:

Analgésicos y antiinflamatorios no esteroideos:

Comprenden varios grupos de sustancias. Entre los analgésicos, tenemos al acetaminofeno o paracetamol, que se usa en dosis de 300-600 mg /3-4 veces al día. Entre los medicamentos antiinflamatorios, tenemos al ácido acetilsalicílico, que se puede llegar a administrar en grandes dosis, de ser necesario, 3.6 a 5.4 g por día, el piroxicam y diclorofenaco. La indometacina, el ibuprofeno y naproxeno, son otros analgésicos y antiinflamatorios. A pesar de la publicidad que prevalece en ellos, no se ha demostrado mayor efectividad en alguno de ellos.

Antiinflamatorios esteroideos: son un grupo amplio de compuestos, que incluye a la hidrocortisona, la prednisona, la prednisolona, la betametasona, la triamcinolona y la dexametasona. Estos medicamentos son antiinflamatorios efectivos, pero tienen una serie de efectos adversos cuando se usan a largo plazo; además, suprimen la actividad de la corteza suprarrenal.

Medicamentos que modifican el curso de la enfermedad: son las sales de oro, la D-penicilamina, las 4-amino-quinolinas (como el difosfato de cloroquina), la sulfasalazina y el metotrexate. Sus efectos favorables aparecen tardíamente y es necesario esperar al menos

de 3 a 6 meses antes de emitir una opinión acerca de su eficacia.

Es importante que todos los medicamentos sean prescritos por un médico especialista, ya que la mayoría de estos tiene efectos secundarios, por lo que es importante que periódicamente se realicen análisis de laboratorio para corroborar que no hay un daño asociado a su efecto.

También es importante que los medicamentos se ingieran con las comidas, ya que la mayoría de estos son muy agresivos con el estómago.

¿Se debe de tener una alimentación especial?

No existe una dieta específica, salvo el caso de la artritis gotosa, que es producida por la alteración del metabolismo de las purinas, como consecuencia de la hiperuricemia prolongada con depósito de ácido úrico en los espacios articulares. Por lo que es necesaria una dieta especial que ayude al paciente.

Sin embargo, ya que la artritis comúnmente va asociada a anemia crónica es importante que se procuren ingerir alimentos con un alto contenido de hierro, como las hortalizas verdes. También se ha probado que el ácido cítrico contenido en cítricos como naranjas, limones y mandarinas, ayuda a disminuir la inflamación, además de que ayuda a la fijación del calcio. A veces la artritis o la acidez provocada por los medicamentos disminuye el apetito, en estos casos es recomendable aumentar el número de veces que se ingieren alimentos en el día, para compensar la menor cantidad que se ingiere en cada comida.

¿Qué tipo de ropa o zapatos son recomendados?

Es importante protegerse de los cambios de clima y sobre todo del clima frío, por lo que es conveniente usar en época de frío ropa que sea caliente, en invierno incluso se puede recurrir al uso de ropa térmica. Los zapatos deben de ser cómodos, ya que un calzado rígido puede aumentar las molestias en los pies y los dedos.

¿Se puede realizar ejercicio?

El ejercicio es importante en estos pacientes, ya que ayuda a que la movilidad de las articulaciones se mantenga lo más óptima posible. Se debe de consultar a un fisioterapeuta especializado en artritis, para que indique una serie de ejercicios adecuados. Evitar participar en deportes de contacto. Caminar, ciclismo y natación son buenos ejercicios. Es importante que no se realicen ejercicios muy extenuantes, sobre todo cuando exista inflamación, ya que realizar ejercicios bajo éstas condiciones puede aumentar el riesgo de un daño en las mismas.

¿Qué análisis se realizan?

Se realiza una exploración física para detectar inflamación y estado de las articulaciones. Los análisis de sangre serán variados, dependiendo del tipo de artritis que se sospeche, análisis de orina así como rayos x para determinar el estado de las articulaciones.

¿Que otros cuidados son recomendables?

Hay que evitar, en lo posible, una vida agitada, con gran actividad física o con estrés psíquico. Conviene dormir una media de 8-10 horas nocturnas, y viene bien una siesta de 30

minutos. Es bueno comenzar el día con un buen baño de agua caliente, que contribuirá a disminuir la rigidez o el agarrotamiento articular matutino. Si se puede elegir el trabajo, hay que evitar actividades que precisen esfuerzos físicos, obliguen a estar mucho tiempo de pie, o necesiten de movimientos repetitivos, sobre todo con las manos. Durante la jornada laboral hay que mantener una posición recta en el asiento y evitar permanecer con el cuello o la espalda doblados durante periodos prolongados. En el trabajo doméstico, hay que evitar hacer fuerza con las manos. No es bueno retorcer la ropa, abrir tapaderas rosca, presionar con fuerza mangos de cubiertos o fregonas etc. En algunas ortopedias hay utensilios que pueden ser de gran ayuda para las tareas domésticas. Es preciso evitar mantener las articulaciones dobladas. No deben ponerse almohadas debajo de las rodillas. Hay que procurar mantener los brazos y las piernas estirados.

Asociación Virtual "Diego Medina Siabala"

Directorio:

Mónica Sánchez
Presidente

Marcela Iglesias
Vicepresidente

Beatriz Gómez
Vicepresidente

Lucy Jure
Secretaria

Para mayor información dirigirse a:

Email: artritiskids@yahoo.com

Web: www.geocities.com/artritiskids

Información Básica sobre

ARTRITIS

