

# Colabora con el equipo de profesionales sanitarios en el tratamiento de la artritis reumatoide



## Habla con tu reumatólogo <sup>1</sup>

La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad autoinmune crónica. En una persona sana, el sistema inmunitario protege el organismo de diferentes formas. Sin embargo, en una persona con AR, el sistema inmunitario ataca por error a las articulaciones sanas, produciendo inflamación.

Cuenta a los profesionales sanitarios (el reumatólogo y el personal de enfermería que generalmente se ocupan del tratamiento de la AR) tu experiencia con la artritis reumatoide. Infórmales sobre cualquier posible cambio de tu enfermedad, especialmente los síntomas frecuentes producidos por la AR, como el dolor, la rigidez, o la inflamación articular, fatiga inusual o dificultades motoras. Comunicar lo que sientes puede ayudar al médico a adaptar el tratamiento a tus necesidades.



## La función del reumatólogo<sup>2</sup>

*Si te han diagnosticado AR, es probable que tengas que acudir a citas periódicas con el reumatólogo. El reumatólogo es un médico especializado en el tratamiento de pacientes con artritis (incluida la AR) y con experiencia en el tratamiento de las enfermedades relacionadas, como los trastornos musculoesqueléticos y las enfermedades autoinmunes sistémicas. En tu tratamiento podrán participar también otros profesionales sanitarios, como cirujanos ortopédicos, fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales y enfermeros.*

**Para confirmar el diagnóstico de AR, en la visita, el reumatólogo podrá someterte a varias pruebas, como:**

- Exploración física.
- Análisis de sangre.
- Radiografías y otros tipos de pruebas de imagen.

**Informa al reumatólogo de tus antecedentes médicos y de otros posibles casos de AR en tu familia.**

## Qué esperar del tratamiento<sup>3</sup>

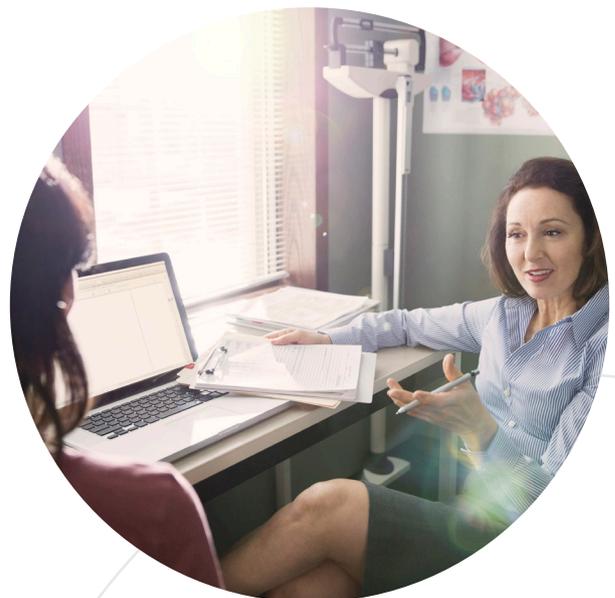
*El tratamiento farmacológico puede resultar útil para aliviar los síntomas producidos por la enfermedad y ralentizar la progresión del daño articular. Consulta con tu reumatólogo para saber qué tratamiento es el que mejor se adapta a tu perfil.*



## Elabora una lista con las preguntas que quieres realizar

*Es importante responder con sinceridad a todas las preguntas que el reumatólogo realice en las visitas de control. También es importante que hagas preguntas al reumatólogo. **Incluimos algunas de muestra:***

- *¿Qué estrategias puedo seguir para aliviar los síntomas de la AR?*
- *¿De qué opciones terapéuticas dispongo?*
- *¿Cuándo debo comenzar el tratamiento?*
- *¿Qué podría pasarme si la AR empeora con el tiempo?*
- *¿De qué forma me puede ayudar el tratamiento farmacológico? ¿Podría hacerme daño?*
- *¿Cómo puedo tratar los posibles efectos secundarios?*
- *¿Cómo hago para saber si el tratamiento me va bien? ¿Y si no funciona?*
- *¿Qué debo hacer si el tratamiento es eficaz pero sufro un brote?*



## Pide a un amigo o familiar que te acompañe

*A menos que desees ir solo, tener un amigo o familiar que te acompañe a la visita de control con el reumatólogo puede ser un elemento tranquilizador y de apoyo.*



## Lleva el listado de fármacos que estás tomando

*Elabora una lista para que el médico esté al tanto de los posibles medicamentos de venta con receta, medicamentos sin receta, vitaminas, remedios homeopáticos y/o complementos que estás tomando en este momento.*

## Reflexiona sobre las expectativas referentes al tratamiento

*Define con claridad una serie de objetivos que te gustaría alcanzar gracias al tratamiento. El reumatólogo podrá ayudarte a fijar objetivos razonables para tus expectativas y tu plan terapéutico. Cada objetivo alcanzado podrá ayudarte a seguir siendo optimista durante todo el ciclo de tratamiento.*

*Elabora una lista de tus deseos, por ejemplo “me gustaría poder tener en brazos a mis nietos con seguridad” o “me gustaría cocinar el plato favorito de mi familia”.*



## Cuéntale al reumatólogo cómo estás

*Cuanta más información tenga el reumatólogo sobre los síntomas de la AR y sobre cómo estos síntomas influyen en tu vida, mejor podrá adaptar el tratamiento. Asegúrate de informarle si tienes nuevos síntomas o empeoramiento de los existentes, porque podrían ser signos de un avance de la enfermedad.*



***En la visita de control con el reumatólogo, plantéate y comparte lo siguiente:***

- *¿Tienes rigidez articular matutina?  
¿Cuánto dura esta rigidez?*
- *¿Hay algún movimiento en particular que empeore los síntomas?*
- *¿Qué es lo que más te limita de la enfermedad?*
- *¿Tienes otros síntomas además del dolor articular?*

*Los síntomas pueden influir en la vida cotidiana de distintas formas, dificultando cada vez más las actividades más sencillas.*

***Podrías encontrar limitaciones a la hora de:***

- Abrir el cartón o la botella de leche.
- Abrir los envases de alimentos con las tijeras.
- Escribir en el ordenador.
- Atarte los zapatos o abrocharte los botones.
- Subir escaleras o realizar actividades físicas cotidianas.
- Levantarte de la silla o agacharte para recoger algo.
- Abrir y cerrar el grifo.



## Informa al reumatólogo de cómo te sientes



*Nos siempre resulta fácil hablar de las emociones. Puede resultarte difícil hablar con sinceridad de los efectos de la enfermedad en tu vida cotidiana y de cómo te encuentras. Sin embargo, es muy importante. Para poder ayudarte, el reumatólogo debe saber cómo te está afectando la AR a nivel físico y emocional.*

***Para prepararte para la visita de seguimiento, te sugerimos los siguientes consejos:***

- *Anota las actividades que no logras realizar y aquellas con las que te cansas.*
- *Anota tus estados de ánimo o sensaciones. ¿Te sientes triste, frustrado, ansioso o irritado? ¿Cada cuánto?*
- *Al inicio de la visita, dile al reumatólogo que quieres hacerle unas preguntas. De este modo, tendrás suficiente tiempo para preguntar lo que quieras, sin tener que darte prisa al final de la visita.*

*Sé abierto y sincero con el reumatólogo. El reumatólogo es tu aliado en el tratamiento de la enfermedad.*

*Para la consulta con el reumatólogo, puedes completar la agenda de citas incluida en el paquete de bienvenida.*

## Bibliografía:

1. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/>
2. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/diagnosing.php>
3. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/treatment.php>

## Enlaces de interés:

**Sociedad Española de Reumatología (SER)** - <https://www.ser.es>

**Fundación Española de Reumatología (FER)**

<https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/artritis-reumatoide/>

**Conartritis** - <http://www.conartritis.org/>

**Servicio de información y orientación de Conartritis**

<http://www.conartritis.org/actualidad/ca-programas/servicio-de-informacion-y-orientacion-socio-laboral/>

**Sociedad Española de Rehabilitación y medicina física (SERMEF)** - <http://www.sermef.es/>