

Artritis reumatoide y sueño



Si tienes problemas de sueño a causa de los síntomas de la enfermedad, piensa que no eres el único. Hay muchos pacientes con AR que pasan noches en vela. El insomnio se debe al dolor y a las molestias, pero también a la ansiedad, a las preocupaciones

y, en algunos casos, al efecto de los fármacos empleados para el tratamiento.

Es frecuente que las personas con AR sufran trastornos del sueño¹.

La importancia del sueño para los pacientes con AR^{1,2}

No solo los síntomas de la enfermedad pueden afectar al sueño, sino que también el sueño puede influir en los síntomas. Los trastornos del sueño pueden empeorar los síntomas, por lo que dormir bien es importante para la salud.

La National Sleep Foundation indica que más de 47 millones de adultos presentan riesgo de accidentes y de sufrir problemas de salud o de conducta porque no cubren las necesidades mínimas de sueño imprescindibles para mantener el estado de vigilia durante el día.

No dormir también puede influir en la capacidad del organismo para recuperarse. Cuando duermes, el cuerpo repara minúsculos daños musculares. Sin embargo, si no duermes lo suficiente, el organismo podría no ser capaz de realizar dichas reparaciones.



En algunas investigaciones se ha observado una correlación entre la AR y los trastornos del sueño. Un estudio de 2013 demostró que los pacientes con AR presentaban una baja tolerancia al dolor, incluso con la inflamación bajo control. Los médicos descubrieron que los pacientes con trastornos del sueño mostraban una mayor sensibilidad al dolor. Estos resultados indican que la ausencia de sueño podría interferir en el mecanismo por el cual el sistema nervioso central procesa el dolor.

¿Cuánto necesitas dormir? De media, la mayoría de los adultos necesita entre 7 y 8 horas cada noche.

Artritis reumatoide y sueño

¿Cómo pueden afectar los trastornos del sueño a un paciente con AR?^{1,3}



- Pueden aumentar la sensibilidad al dolor y el propio dolor, dificultando el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Pueden aumentar los niveles de estrés, provocando la agudización de los síntomas.
- Pueden afectar al estado de ánimo y podrían provocar una depresión.

Consejos para dormir bien¹

Lo que comes influye en tu descanso:

- Evita la cafeína.
- No bebas alcohol.
- Evita las comidas abundantes poco antes de acostarte.

Organiza tu dormitorio creando un ambiente ideal para el descanso:

- Mantén la habitación en silencio, oscura y cómoda.
- Mantén una temperatura agradable.

Practica hábitos saludables:

- Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.
- Relájate antes de acostarte realizando actividades relajantes, como leer un libro o escuchar música tranquila.
- Evita ver la TV, hablar por teléfono o estar en el ordenador 30 minutos antes de acostarte.
- Date una ducha o baño caliente antes de acostarte.
- Evita dormir durante el día.

Artritis reumatoide y sueño

Practica ejercicio físico para mejorar el sueño:

- *Realizar ejercicio físico durante el día puede mejorar el sueño durante la noche.*
- *Intenta dedicar 30 minutos a actividades físicas casi todos los días de la semana.*

- *Evita realizar actividades físicas antes de acostarte, porque el ejercicio físico puede favorecer el estado de vigilia.*

Bibliografía:

1. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/comorbidities/sleep-insomnia/rheumatoid-arthritis-sleep.php>
2. <https://sleepfoundation.org/sleep-polls-data/sleep-in-america-poll/2002-adult-sleep-habits>
3. http://www.niams.nih.gov/News_and_Events/Spotlight_on_Research/2013/ra_pain_sleep.asp



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/>

Somos pacientes - <http://www.somospacientes.com/>

Personas que - <https://www.personasque.es/artritis>

Liga Reumatológica Española (LIRE) - <http://www.lire.es/>

In-patients - <https://www.in-pacient.es/enfermedades/artritis-reumatoide/>