

UNA FOTO DE LA ENFERMEDAD

La artritis psoriásica es una **enfermedad autoinmune crónica** que se caracteriza algunas veces por una **forma de inflamación de la piel** (psoriasis) y de las **articulaciones** (artritis inflamatoria). En una persona sana, el sistema inmunitario protege al organismo de diferentes formas. Sin embargo, en una persona con artritis psoriásica, **el sistema inmunitario ataca por error a la piel y articulaciones sanas**.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA ARTRITIS PSORIÁSICA?



Una de las características de la artritis psoriásica es la **gran variedad de síntomas y manifestaciones con las que se puede presentar**. Cuando se inician los síntomas es fácil confundirla con otras enfermedades articulares, sobre todo si no hay manifestaciones cutáneas. Se puede presentar de las siguientes formas:

- **Dolores difusos** por todo el cuerpo.

- **Dolor e inflamación en una o más articulaciones:** es común en los dedos de las manos, sobre todo en la articulación más cercana a la uña. Otras veces afecta a varias articulaciones, especialmente rodillas, pies y muñecas.
- **Hinchazón de los dedos de manos y/o pies** que les da apariencia de salchicha.
- **Dolor de espalda baja y glúteo.**

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS QUE LO PRODUCEN?

- **Herencia:** 30-40% de los pacientes con artritis psoriásica tienen algún familiar con psoriasis o con artritis.
- **Factores ambientales:** infecciones (ciertas bacterias), traumatismos, enfermedades endocrinas o algunas medicinas.
- **Estrés:** el estrés físico y emocional puede desencadenar brotes

¿QUÉ PUEDE AGRAVAR MIS SÍNTOMAS?

Lo más importante es conocer bien la enfermedad. Saber identificar los brotes o recaídas, que es el retorno o el agravamiento de los síntomas es esencial para controlar la enfermedad.

- **Sobrepeso:** la obesidad empeora la evolución de la enfermedad y el sobrepeso favorece que se carguen y dañen más las articulaciones

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR

- **Cuidado de la piel:** buena higiene, hidratación y uso de lociones. El baño hidrata más que la ducha. Se puede poner en el agua aceite de bebé. Esto mejorará el aspecto de la piel y reducirá los síntomas de la psoriasis.
- **Tomar el sol** de forma moderada.
- **Tratamientos de calor y frío,** alivian temporalmente el dolor y reducen la hinchazón. Si la articulación está caliente e hinchada, se debe aplicar frío. Si siente dolor, pero sin calor o inflamación puede aplicar frío o calor indistintamente.
- **Ejercicio:** un ejercicio diario moderado, especialmente movilizándolo sus articulaciones, mantendrá el tono muscular y ayudará a preservar su movilidad.



- **Reposo,** descanso, dormir bien y aprender a regular el ritmo de las actividades.
- **Estado de ánimo.** Es normal tener estrés emocional si se sufre de artritis psoriásica pero es necesario lograr un bienestar mental para sobrellevar mejor la enfermedad. No dude en acudir a un psicólogo o psiquiatra para mejorar el estado de ánimo y la desmotivación ocasionada por la enfermedad.
- **Entorno familiar y laboral:** No se aisle y salga con sus amigos y familiares. Busque el apoyo de sus seres queridos e incluso acuda a una asociación de pacientes donde hay más personas en su misma situación con las que compartir dificultades.



TRATAMIENTO CORRECTO

Es importante no interrumpir el tratamiento si el médico no lo indica.