Artritis reumatoide y cambios de estación[1-3]

Las enfermedades autoinmunes manifiestan variaciones estacionales. Una de las causas más conocidas y mejor estudiadas de estos cambios según las estaciones está vinculada a los niveles plasmáticos de vitamina D, una molécula muy importante en la modulación de la respuesta inmunitaria y que está relacionada con la exposición a la luz solar.

Otro ejemplo citado con frecuencia es la fatiga que se siente, asociada al cambio de estación, que afecta sobre todo a las mujeres. La fatiga (mejor definida como astenia) es una sensación subjetiva, y por tanto difícil de medir, en la que pueden estar implicados aspectos físicos, clínicos y psicológicos, especialmente el estado de ánimo.

Los aspectos a los que se debe prestar atención, como sucede con frecuencia, están relacionados con el estilo de vida.

Se recomienda:

- *Informar de estos cambios al reumatólogo, por si fuera necesario realizar alguna prueba.*
- *Dormir lo suficiente.*
- *No tomar cafeína horas antes de dormir.*
- *Estar en la cama solo para dormir.*
- *Tomar una cena ligera y acostarse pasadas unas horas.*
- *No fumar.*
- *Beber mucha agua.*
- *Realizar actividad física moderada y constante.*
- *Una dieta sana y variada.*

LillyPlus

Artritis reumatoide y cambios de estación[1-3]

Bibliografía:

1. Maruotti N, Cantatore FP. Vitamin D and the immune system. J Rheumatol. 2010 Mar;37(3):491-5.
2. (http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/guia-vitaminas-minerales/guia-de-vitaminas/)
3. http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/pain-management/fatigue/beat-fatigue.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/
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/

PP-BA-ES-0813