Vivir con artritis reumatoide

Cómo puede ayudar el entorno

Una buena colaboración es importante[1]

También a ti, como familiar, el diagnóstico de una enfermedad crónica puede asustarte en un primer momento

Las personas con artritis reumatoide (AR) pueden estar limitadas en su actividad, su resistencia y su independencia. Pero se les puede ayudar a superar estas limitaciones.

Además del tratamiento con medicamentos, es importante la colaboración del entorno del paciente. El tratamiento es multidisciplinar, es decir, que abarca a reumatólogos, internistas, médicos de familia y otros especialistas, como fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales que trabajan **CODO CON CODO**.

La AR es una enfermedad crónica, es decir, actualmente no tiene cura. Si se diagnostica y se trata esta enfermedad en una fase temprana, muchas personas que la padecen pueden llevar una vida libre de dolor y sin limitaciones y tienen la posibilidad de cumplir sus deseos de tener hijos, mantenerse activos profesionalmente, dedicarse a sus aficiones y viajar.

La unión hace la fuerza. Pregunta a tu familiar que padece AR cómo le puedes ayudar: algunas veces necesitará que participes en alguna actividad y otras que le des ánimos. Respeta los límites que establezca, tanto en lo que no puede hacer como en lo que desee hacer por sí mismo. Haced planes en común, realizad actividades y disfrutad de la vida juntos.

LillyPlus

Infórmate sobre la artritis reumatoide

La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad crónica.

Coloquialmente se habla de "reúma". Es una enfermedad autoinmune, un desequilibrio del sistema inmunitario que se caracteriza principalmente por la inflamación de las articulaciones. Por lo tanto, la AR se manifiesta esencialmente con dolor, rigidez e hinchazón de las articulaciones; a menudo, los síntomas de la inflamación empiezan en las manos y los pies.

La inflamación afecta a todo el cuerpo, por lo que pueden aparecer otros síntomas generales, como la fatiga o el agotamiento. Con frecuencia, la enfermedad presenta un carácter remitente recurrente, es decir que, junto a fases parcialmente asintomáticas, hay fases en las que los síntomas inflamatorios se presentan con más fuerza.

La buena noticia es la siguiente: ya no hay porque temer a la artritis reumatoide.

Los tratamientos para la artritis reumatoide actúan directamente sobre los puntos del sistema inmunitario alterados en esta enfermedad. Gracias a terapias altamente eficaces y a las medidas de apoyo, actualmente muchas personas con AR pueden vivir casi sin restricciones.

Es importante llevar a cabo un tratamiento temprano y efectivo para lograr los objetivos terapéuticos —la remisión de la enfermedad, es decir, la ausencia de síntomas, o una actividad de la enfermedad baja tolerable— y evitar que la enfermedad evolucione hasta alcanzar un nivel grave de manera que se produzcan daños estructurales permanentes en las articulaciones.

En cuanto al objetivo que se pretende alcanzar en términos de bienestar, satisfacción y felicidad, cada uno lo define por sí mismo.

Cómo ayudar al familiar **a llevar una vida completamente normal**

Anímalo a acudir al médico para hablar abiertamente sobre la respuesta al tratamiento.

Refuerza su confianza en los profesionales sanitarios. Le proporcionarán información y apoyo en todas las cuestiones relativas a la mejora de la salud.

Ten paciencia, muestra comprensión y apóyalo.

Pregunta directamente cuándo y cómo puedes ayudar en la vida cotidiana a esta persona que, debido a su enfermedad, necesita ayuda.

Ofrece apoyo. Ayúdalo a informarse sobre utensilios adaptados (férulas para el trabajo, manguitos ergonómicos, etc.) y sobre cursos que puedan ofrecer las asociaciones de pacientes.

Da una oportunidad al cambio. Anima a la persona con AR a mirar hacia el futuro de forma positiva y abierta. De este modo, poco a poco superaréis juntos los efectos de la AR.

Las personas con AR pueden recibir ayuda adicional de diversas organizaciones

Echa un vistazo a la oferta que hemos reunido

Bibliografía:

1. Nell V, Machold KP, Eberl G, *et al.* Benefit of very early referral and very early therapy with disease-modifying anti-rheumatic drugs in patients with early rheumatoid arthritis. Rheumatology (Oxford) 2004;43:906–14.

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