

Consejos para una vida sana con artritis reumatoide



Cómo tratar la AR

La artritis reumatoide (AR) puede influir en diferentes aspectos de la vida.

El tratamiento farmacológico es una parte del abordaje terapéutico de la enfermedad.

Tomar decisiones para mantener un estilo de vida saludable es otra parte importante de la terapia de la AR. El reumatólogo y los profesionales sanitarios que te asisten podrán ayudarte a identificar posibles cambios en tu estilo de vida que pueden hacer que te sientas mejor.

Si el dolor y la rigidez persisten incluso después de haber comenzado un tratamiento nuevo, pueden emplearse otras estrategias.



¿Qué puede agravar los síntomas de la AR?¹

Los episodios durante los cuales se agravan los síntomas de la AR se denominan brotes. Los elementos que provocan un brote de los síntomas de la enfermedad se denominan factores desencadenantes.



Algunos de los factores desencadenantes son:

- Infecciones.
- Tabaco.
- Actividad física excesiva.
- Falta de sueño.
- Estrés.
- Determinados alimentos.
- Estilo de vida sedentario.

Llevar un diario puede ayudarte a detectar algunos de los factores desencadenantes en tu caso particular. Habla con tu reumatólogo de los factores desencadenantes y de qué puedes hacer para evitarlos.

¿De qué forma puedo aliviar el dolor de la AR?⁷

Existen diferentes formas de aliviar el dolor y los síntomas de la AR, además del tratamiento farmacológico. Pregunte siempre al médico antes de tomar cualquiera de las medidas citadas a continuación.

Asiste a sesiones de fisioterapia para ayudar a los músculos a relajarse y reducir el dolor

Tómate tu tiempo: Si después de una breve pausa te encuentras bien, retoma la actividad

- Descansa durante 20-30 minutos, esto te ayudará a recuperar la energía.
- Durante un brote, el exceso de reposo podría aumentar la duración del dolor.
- Intenta mover las articulaciones durante el período de reposo.
- Consulta a los profesionales sanitarios sobre la posibilidad de utilizar un elemento ortopédico de apoyo para las articulaciones.



Cuídate en casa, por ejemplo, aplicar una bolsa con hielo, o algo congelado, envuelto en un paño, en las zonas dolorosas durante 10 minutos es una medida que puede resultarte útil.



Reduce el estrés para reducir los brotes de la AR

El estrés produce en el organismo sustancias químicas que pueden provocar un agravamiento de los síntomas, por lo que es importante limitarlo. Encuentra estrategias que se adapten a ti, como pueden ser el yoga, la meditación o incluso un simple paseo.

Crea una red de apoyo con la que puedas contar²

Tu familia y tus amigos pueden desempeñar un papel importante en la mejora de tu convivencia con la AR, ayudándote a realizar las actividades de tu día a día o escuchando cómo te encuentras. Explica a tus amigos y a tu familia cómo pueden ayudarte en tareas concretas, especialmente durante un brote. Puedes valorar la posibilidad de invitar a un familiar o amigo a acompañarte a las visitas médicas, o informarte acerca de los grupos de apoyo, incluidas comunidades online a las que puedes unirte. En estos grupos, puedes compartir tu experiencia y escuchar la de otras personas que sufren AR.

Pregunta al reumatólogo si es conveniente consultar a un fisioterapeuta: Estos profesionales pueden enseñarte algunos ejercicios útiles para reducir el dolor.

Usa accesorios que puedan simplificar ciertas acciones cotidianas, como³:

- Refuerzo para manillas para mantener las puertas abiertas.
- Asideros o barras de apoyo en la ducha.
- Grifos de palanca o con una única llave.
- Gomas para facilitar la apertura de las tapas.
- Abrelatas eléctricos, robot alimentario o instrumentos para cortar.
- Utensilios con mangos grandes.
- Camisas sin botones.
- Cierres con cremallera.
- Calzadores de mango largo.

Anota algunos objetivos para mantener la motivación y el optimismo durante el tratamiento.

Habla con el reumatólogo y valorad juntos posibles estrategias para lograr alcanzarlos.

¿Debo realizar actividad física si tengo AR?^{4,5}

Sí, mantenerte activo es fundamental para que tus músculos y articulaciones estén sanos. Además, el ejercicio físico puede ayudarte a reducir el dolor y mantener la flexibilidad de las articulaciones. Sin embargo, haz deporte con moderación, porque demasiada actividad, así como el excesivo reposo, pueden producir dolor y rigidez. Consulta siempre al reumatólogo antes de comenzar un programa de entrenamiento.

A continuación, indicamos algunos ejemplos de ejercicio que pueden ser adecuados para una persona con artritis reumatoide:

- **Los estiramientos** pueden ser un buen modo de mantener la flexibilidad y la amplitud de movimientos.
- **El yoga y el tai chi** combinan respiración profunda y movimientos o posturas. Ayudan a la flexibilidad, la amplitud de movimientos y el equilibrio. También pueden reducir el estrés.
- **Los ejercicios para las manos** sirven para mantener la flexibilidad y la fuerza de las manos y los dedos.





Realizar una actividad moderada es importante para la salud de las articulaciones.

Informa al reumatólogo de las actividades que te gusta realizar y pregunta cuáles se adaptan más a tu caso; podrá ayudarte a elaborar un programa de ejercicios o te remitirá a un especialista. Descubre cómo comenzar a establecer una nueva rutina y cómo prevenir el dolor articular o los posibles accidentes que podrían agravar los síntomas.

¿La pérdida de peso puede ayudar a reducir los síntomas?^{6,9}

Mantener un peso saludable puede ayudar a reducir la presión sobre las articulaciones, además de aliviar el dolor y la inflamación, provocados por la AR.

Antes de comenzar una dieta para adelgazar, consulta a tu médico sobre programas y objetivos. Consulta también a los profesionales sanitarios si deseas tomar remedios caseros o suplementos para perder peso, ya que podrían ser perjudiciales.

Para saber si tienes sobrepeso, puedes utilizar una fórmula sencilla, que sirve para calcular el denominado índice de masa corporal.

- **Caminar** es un ejercicio muy bueno de bajo impacto que puede mejorar el estado de ánimo. Ayuda también a mantener la forma aeróbica, reforzando corazón y pulmones.
- **La natación y ejercicios en la piscina** permiten trabajar las articulaciones. Son útiles para aumentar la flexibilidad, la forma aeróbica y la fuerza.
- **La bicicleta** favorece el mantenimiento de la forma aeróbica (el corazón y los pulmones trabajan de un modo más eficaz), la resistencia y la fuerza de las piernas.
- **El entrenamiento de la fuerza** refuerza la musculatura, permitiendo mantener mejor las articulaciones debilitadas.



Índice de masa corporal (IMC) = peso [kg]/ (estatura [m])²

Si deseas saber si tienes sobrepeso, debes tener presente que si el resultado de la ecuación es (en kg/m²):

- Inferior a 18,5, tienes bajo peso.
- Entre 18,5 y 24,9, tienes peso normal.
- Si estás entre 25,0 y 29,9 tienes sobrepeso.
- Si es superior a 30, se habla de obesidad.

Una dieta sana y una actividad física regular pueden ayudar a lograr este objetivo⁶.

A continuación, te proponemos algunos consejos de la Arthritis Foundation para perder peso:

- Toma preferiblemente fruta, verdura, cereales integrales y carnes magras. Evita alimentos con azúcares refinados.
- Bebe agua con las comidas.
- No bebas bebidas azucaradas como gaseosa o zumos artificiales.

- Utiliza un plato o un cuenco más pequeños para calcular el tamaño de las porciones.
- Come despacio y presta atención a lo que comes. El cerebro nos indica cuándo el estómago está lleno.
- Únete a un grupo de personas que estén intentado perder peso. Los miembros podéis apoyaros mutuamente con la dieta y la actividad física.
- Duerme mucho. La fatiga puede ser mala consejera.

¿De qué forma influye la dieta en tu enfermedad?^{6,8}

Un cambio en la dieta puede producir una mejora de la enfermedad. Para obtener información sobre cómo cambiar tu estilo alimentario, consulta al reumatólogo.

Algunos alimentos pueden resultar útiles para mantener la inflamación bajo control. Aumentar la cantidad de los alimentos indicados puede contribuir a mejorar los síntomas:

- Pescado con alto contenido de ácidos grasos omega-3.
- Fruta.
- Verdura.
- Frutos secos y semillas (porciones pequeñas).
- Legumbres.
- Aceite de oliva.
- Cebollas.
- Alimentos con alto contenido en fibra.

Sin embargo, otros alimentos pueden agravar la inflamación. Intenta reducir la cantidad de estos alimentos:

- Huevos, moluscos, embutido, margarina, nata, fritos, sal, quesos curados, leche y derivados, azúcar. Se recomienda limitar también el vinagre, el café y el chocolate.
- El consumo o abuso del alcohol y bebidas de elevada graduación alcohólica puede empeorar el cuadro clínico de la AR. También es recomendable evitarlos porque crean interacciones con los fármacos administrados para el tratamiento de la AR (los fármacos, al igual que el alcohol, se eliminan a través del hígado).



Suplementos alimenticios, vitaminas u oligoelementos²

Los productos de origen animal (carne, huevos y productos lácteos) contienen una sustancia llamada ácido araquidónico que puede tener efectos proinflamatorios. Los antioxidantes como, por ejemplo, la vitamina E (que se encuentra en los aceites vegetales como el aceite de germen de trigo) o los ácidos grasos poliinsaturados producen el efecto contrario. Ahora bien, en el caso de los ácidos grasos poliinsaturados, no solo es importante la cantidad, sino también la relación de determinados ácidos grasos entre sí. Como máximo, deben tomarse cinco partes de Omega-6 por cada parte de Omega-3. En este sentido, se recomienda consumir aceite de linaza.

- **Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3:**

Salmón, arenque, caballa, atún.

Carne.

Aceite de oliva, de linaza, de colza, de nuez.

- **Alimentos ricos en ácidos grasos omega-6:**

Leche y productos lácteos.

Carne de animales con alimentación rica en cereales.

Aceite de girasol, de cardo, de maíz.

El calcio es importante para prevenir la osteoporosis. Las hortalizas, algunas especias como la albahaca, los productos lácteos y algunos tipos de agua mineral contribuyen a la absorción del calcio. El ejercicio en cantidad suficiente también ayuda a prevenir la osteoporosis. En particular, si durante el tratamiento de la artritis reumatoide se te administra corticoides, deberás asegurarte de tener un aporte suficiente de vitamina D y de calcio. Estos fármacos aumentan el riesgo de padecer osteoporosis.

Pregunta a tu médico si un complemento alimenticio con ácidos graso Omega-3, hierro, calcio, vitamina E u otras vitaminas estaría indicado en tu caso.



¿Cómo puede favorecer los resultados del tratamiento el llevar un control de mis progresos?

Llevar un registro de cómo te encuentras al realizar las tareas y actividades cotidianas puede ser un modo sencillo de comunicar tus progresos o posibles dudas al médico. También puede ayudaros a ti y a tu reumatólogo a comprender mejor la enfermedad y el nivel de eficacia del tratamiento.

Existen diferentes recursos que facilitan el seguimiento de tu estado, como aplicaciones móviles, diarios y listas de verificación.



Con estos instrumentos podrás ir registrando tus síntomas y tu estado, como:

- *Dolor.*
- *Inflamación.*
- *Agotamiento y falta de energía.*
- *Rigidez.*
- *Bienestar emocional, estado de ánimo y estrés.*
- *Capacidad para realizar las actividades cotidianas.*

Hacer seguimiento de cierta información puede ayudarte a llevar un control de los factores que podrían desencadenar un brote, como:

- *Actividad física.*
- *Dieta.*
- *Tiempo atmosférico.*
- *Sueño.*



Consejos para una vida sana con artritis reumatoide

Bibliografía:

1. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/understanding-arthritis/what-is-arthritis.php>
2. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/health-care/your-health-care-team/arthritis-doctors.php>.
3. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/pain-management/joint-protection/arthritis-devices.php>.
4. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/articles/best-exercises-for-ra.php>.
5. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/how-to/high-intensity-exercise.php>.
6. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-diet/>
7. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/pain-management/tips/warming-techniques-rheumatoid-arthritis-pain.php>
8. http://www.reumatoide.it/1/inflammatione_da_cibo_e_ruolo_dell_intestino_10182694.html
9. http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=135&area=Vivi_sano



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/>