

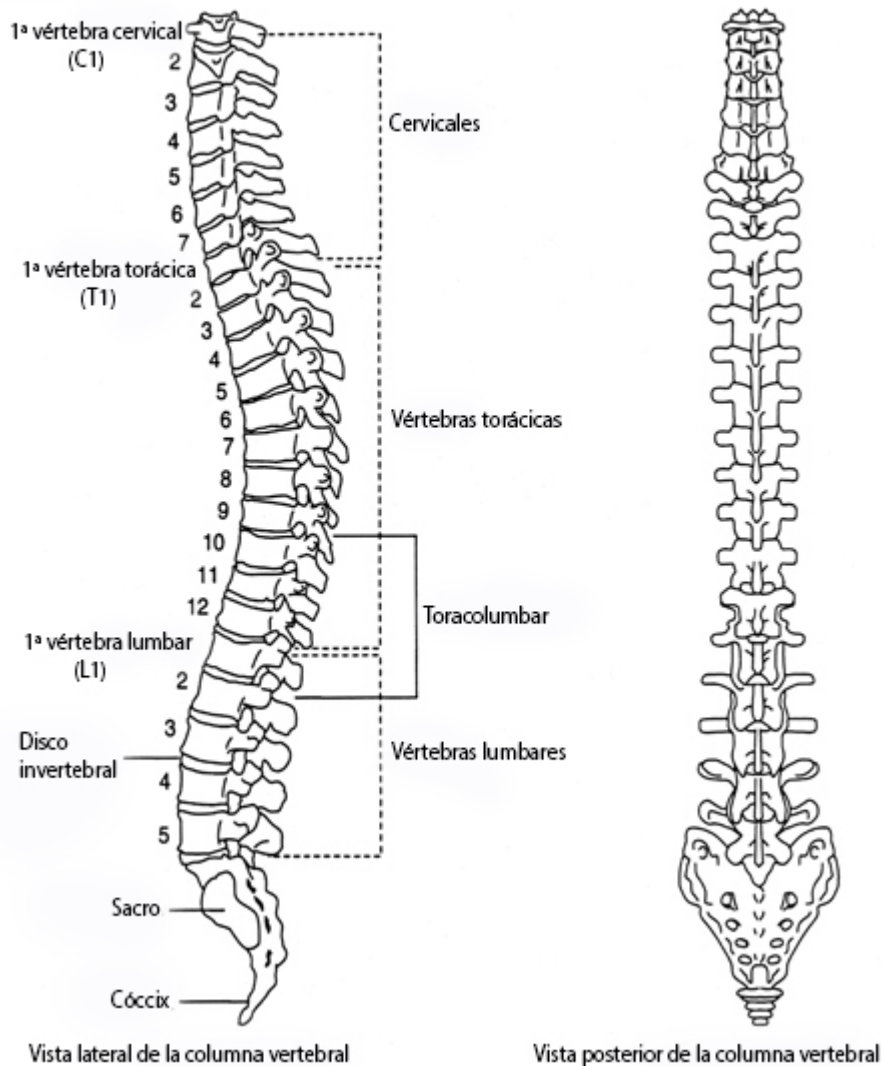


## Puntos importantes sobre la espondilitis anquilosante

- La espondilitis anquilosante es una forma de artritis que afecta la columna vertebral. A menudo incluye enrojecimiento, calor, hinchazón y dolor en la columna vertebral o en las articulaciones que unen la base de la columna con la pelvis.
- La espondilitis anquilosante también puede afectar los hombros, las costillas, las caderas, las rodillas, los pies, los ojos y los intestinos. Muy rara vez, afecta al corazón y a los pulmones.
- Los tratamientos para la espondilitis anquilosante típicamente incluyen medicamentos, ejercicios y una alimentación adecuada. En algunos casos, los médicos pueden recomendar cirugía.
- Consulte con su médico a menudo y siga el plan de tratamiento que le indicó.

## ¿Qué es la espondilitis anquilosante?

## Vista lateral y posterior de una columna vertebral normal



### Columna vertebral normal

La espondilitis anquilosante es una forma de artritis que afecta la columna vertebral. A menudo incluye enrojecimiento, calor, hinchazón y dolor en la columna vertebral o en las articulaciones que unen la base de la columna (sacro) con la pelvis (hueso ilíaco).

En algunas personas, la espondilitis anquilosante también puede afectar los hombros, las costillas, las caderas, las rodillas y los pies. También puede afectar a los lugares donde los tendones y los ligamentos se unen a los huesos. A veces puede afectar otros órganos como los ojos, los intestinos y, muy rara vez, al corazón y a los pulmones.

Muchas personas que tienen espondilitis anquilosante tienen un dolor de espalda leve que va y viene. Otras personas tienen un dolor severo que no se va. A veces la columna vertebral se pone rígida. En los casos más graves, la inflamación puede hacer que se unan dos o más

huesos de la columna vertebral. Esto puede hacer que la caja torácica se endurezca, lo que hace difícil respirar profundo.

## ¿A quién le puede dar espondilitis anquilosante?

La espondilitis anquilosante suele comenzar en la adolescencia o la adultez temprana. La mayoría de las personas con esta enfermedad tienen síntomas antes de los 30 años de edad. Sólo el 5 por ciento presenta síntomas después de los 45 años. La enfermedad afecta a las personas por el resto de sus vidas, afectando a casi el doble de hombres que de mujeres.

## ¿Cuáles son las causas de la espondilitis anquilosante?

No se conoce qué causa la espondilitis anquilosante. Es probable que los genes (que se pasan de padres a hijos) y el medio ambiente jueguen un papel importante. El gen principal relacionado con el riesgo de la espondilitis anquilosante se llama HLA-B27. Tener el gen no significa que le dará espondilitis anquilosante. La espondilitis anquilosante le da a menos de 1 de cada 20 personas con el gen HLA-B27. Recientemente, los científicos descubrieron que dos genes más, el IL23R y el ERAP1, también llevan un riesgo genético para la espondilitis anquilosante.

## ¿Hay alguna prueba para la espondilitis anquilosante?

Para diagnosticar la espondilitis anquilosante, el médico necesitará:

- Sus antecedentes médicos
- Un examen físico
- Imágenes de los huesos y articulaciones
- Análisis de sangre.

## ¿Cómo se trata la espondilitis anquilosante?

No existe una cura para la espondilitis anquilosante. Algunos tratamientos pueden aliviar los síntomas y pueden evitar que la enfermedad empeore. En la mayoría de los casos, el tratamiento consiste en medicamentos, ejercicio y una dieta saludable. En ciertos casos, la cirugía puede reparar algunos de los daños en las articulaciones.

- **Medicamentos:** Se utilizan varios tipos de medicamentos para tratar la espondilitis anquilosante. Pregúntele a su médico cuáles son algunos de los posibles efectos secundarios y pídale que le ayude a encontrar el medicamento más seguro y eficaz para

usted. Los medicamentos para la espondilitis anquilosante incluyen:

- Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE). Estos medicamentos alivian el dolor y la hinchazón. La aspirina, el ibuprofeno y el naproxeno son ejemplos de los AINE.
  - Los corticoesteroides. Estos son medicamentos fuertes, similares a la cortisona que el cuerpo produce de manera natural, que sirven para combatir la inflamación.
  - Los medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad, también conocidos como MARME (o DMARD, por sus siglas en inglés). Estos medicamentos actúan de diferentes maneras para reducir la inflamación en la espondilitis anquilosante.
  - Los agentes biológicos. Un tipo de medicamento relativamente nuevo que bloquea las proteínas implicadas en el dolor y la inflamación.
- **Ejercicio:** Los ejercicios de fortalecimiento y de estiramiento pueden ayudar a aliviar el dolor y la rigidez en las articulaciones. El ejercicio debe hacerse con cuidado y se debe aumentar poco a poco. Antes de comenzar un programa de ejercicios, es importante hablar con un médico para decidir qué programa de ejercicios debería hacer. A muchas personas con espondilitis anquilosante les ayuda hacer ejercicios en el agua. Hay dos tipos de ejercicios que pueden ayudar:
    - Los ejercicios de fortalecimiento.
    - Los ejercicios de extensión en los que suavemente se enderezan y se doblan las articulaciones hasta donde sea cómodo hacerlo.
  - **Alimentación:** Una dieta saludable es buena para todos y puede ser muy útil si tiene espondilitis anquilosante. Mantener un peso saludable reduce el estrés sobre las articulaciones dolorosas. Es posible que los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en los peces de agua fría (como el atún y el salmón), las semillas de linaza y las nueces, podrían ayudar. Todavía se está estudiando esta posibilidad.
  - **Cirugía:** Si la espondilitis anquilosante daña una articulación y esto hace que las actividades de la vida diaria parecen difíciles de realizar, el reemplazo de la articulación puede ser una opción. Las articulaciones que con más frecuencia se reemplazan son las de la rodilla y la cadera. En casos muy raros, su médico le puede recomendar cirugía para enderezar la columna vertebral. Este tipo de cirugía sólo la puede realizar un cirujano que tenga mucha experiencia en este tipo de procedimiento.

## ¿Quién puede tratar la espondilitis anquilosante?

Por lo general, el reumatólogo es quien diagnostica la espondilitis anquilosante. El reumatólogo es un médico especializado en el tratamiento de la artritis y los problemas relacionados. Ya que la espondilitis anquilosante puede afectar a diferentes partes del cuerpo, es posible que usted

tenga que consultar con más de un médico. Entre los diferentes tipos de médicos que tratan los síntomas de la espondilitis anquilosante están:

- Los oftalmólogos, que tratan las enfermedades de los ojos.
- Los gastroenterólogos, que tratan las enfermedades intestinales.
- Los fisiatras, que se especializan en la medicina física y la rehabilitación.
- Los fisioterapeutas, que indican qué ejercicios y estiramientos se deben hacer.

## Cómo adaptarse a la espondilitis anquilosante

A continuación hay algunas cosas importantes que usted puede hacer:

- Consulte a su médico de manera regular.
- Siga el plan de tratamiento que el médico le indicó.
- Lleve una dieta saludable.
- Manténgase activo haciendo ejercicio de manera regular.
- Mantenga una buena postura.
- No fume.

## Para más información

### **National Institute of Allergy and Infectious Diseases**

Sitio web: <https://www.niaid.nih.gov/Pages/default.aspx>

### **ClinicalTrials.gov**

Sitio web: <https://www.clinicaltrials.gov>

### **U.S. Food and Drug Administration**

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov>

Información en español: <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm>

Drugs@FDA en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda>. Drugs@FDA es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

### **Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics**

Sitio web: <https://www.cdc.gov/nchs>

### **Spondylitis Association of America**

Sitio web: <http://www.spondylitis.org/>

### **Arthritis Foundation**

Sitio web: <http://www.arthritis.org>

Información en español: <http://espanol.arthritis.org/>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en [NIAMSInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSInfo@mail.nih.gov).

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)