



Puntos importantes sobre la artritis reumatoide

- La artritis reumatoide es una enfermedad crónica (de larga duración) que sobre todo causa dolor, hinchazón, rigidez y pérdida de la función articular.
- La artritis reumatoide puede originarle un cansancio inusual, fiebres esporádicas y pérdida del apetito.
- Los tratamientos pueden incluir medicamentos, atención médica continua y cirugía.
- Las metas del tratamiento son ayudar a aliviar el dolor, la inflamación y la hinchazón; prevenir, retrasar o detener el daño a las articulaciones y los órganos; y ayudar a que las personas puedan participar en sus actividades diarias.
- Usted puede hacer muchas cosas que le ayuden a sobrellevar la artritis reumatoide, tales como lograr un equilibrio entre el descanso y el ejercicio, mantener un peso saludable, cuidar de las articulaciones, hablar con sus médicos, familiares y amigos sobre la enfermedad y controlar el estrés.

¿Qué es?

¿Qué es la artritis reumatoide?

La artritis reumatoide es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta sobre todo a las articulaciones, como las que se encuentran en las muñecas, las manos, los pies, la columna vertebral, las rodillas y la mandíbula. La artritis reumatoide causa inflamación en las articulaciones, lo que origina:

- dolor,
- hinchazón,
- rigidez,
- pérdida de funciones.

La artritis reumatoide es un trastorno autoinmunitario porque el sistema inmunitario ataca los tejidos sanos de las articulaciones. Por lo general, el sistema inmunitario ayuda a proteger al cuerpo de

infecciones y enfermedades.

La artritis reumatoide puede originarle un cansancio inusual, fiebres esporádicas y pérdida del apetito. También puede causar otros problemas médicos en el corazón, los pulmones, la sangre, los nervios, los ojos y la piel.

Los tratamientos pueden ayudar a que las personas con la enfermedad lleven una vida productiva.

¿A quién le puede dar?

¿A quién le puede dar artritis reumatoide?

Ciertos factores de riesgo aumentan la probabilidad de tener artritis reumatoide, entre los que se incluyen los siguientes:

- **Edad.** La artritis reumatoide puede ocurrir a cualquier edad, pero, el riesgo de que se presente aumenta con la edad.
- **Sexo.** La artritis reumatoide es más común en las mujeres que en los hombres.
- **Antecedentes familiares.** Si un familiar tiene artritis reumatoide, es más probable que usted presente la enfermedad.
- **Tabaquismo.** Las personas que fuman durante un período prolongado corren un mayor riesgo de tener artritis reumatoide.
- **Obesidad.** Ser obeso puede aumentar el riesgo de tener la enfermedad y también puede limitar su mejoría.
- **Enfermedad de las encías.**

¿Cuáles son los síntomas?

¿Cuáles son los síntomas de la artritis reumatoide?

Algunos de los síntomas frecuentes de la artritis reumatoide incluyen:

- dolor articular en reposo y al moverse, junto con sensibilidad, hinchazón y calor en la articulación;
- rigidez articular que dura más de 30 minutos;
- cansancio inusual o poca energía;
- fiebre baja ocasional;
- pérdida de apetito.

La artritis reumatoide puede presentarse en cualquier articulación, pero ocurre con más frecuencia en las muñecas, las manos y los pies. Por lo general, los síntomas ocurren en ambos lados del cuerpo.

Por ejemplo, si tiene artritis reumatoide en la mano derecha, es probable que también la tenga en la mano izquierda.

En algunas personas, la artritis reumatoide comienza lentamente, afectando solo pocas articulaciones. Sin embargo, si no se trata o si los tratamientos no funcionan, la artritis reumatoide puede empeorar y afectar más articulaciones. Esto puede provocar más daño y discapacidad. A veces, los síntomas de la artritis reumatoide empeoran en "brotes" debido a algún factor desencadenante como:

- estrés,
- demasiada actividad,
- suspensión repentina de los medicamentos.

¿Cuáles son las causas?

¿Cuáles son las causas de la artritis reumatoide?

Los médicos no saben qué hace que el sistema inmunitario ataque las articulaciones y otros tejidos del cuerpo. Una combinación de genes, factores ambientales y hormonas sexuales puede provocar la enfermedad.

¿Hay alguna prueba?

¿Hay alguna prueba para la artritis reumatoide?

No hay una sola prueba para diagnosticar la artritis reumatoide. Para diagnosticar esta enfermedad, los médicos se basan en:

- su historial médico,
- un examen físico,
- los resultados de los análisis de laboratorio, radiografías u otras pruebas.

¿Cómo se trata?

¿Cómo se trata la artritis reumatoide?

El tratamiento de la artritis reumatoide puede aliviar los síntomas, lo que mejora su calidad de vida. Los médicos pueden usar las siguientes opciones para tratar esta enfermedad:

- medicamentos para aliviar el dolor y la hinchazón, y para retrasar el daño articular;
- cirugía, como la [cirugía de reemplazo articular](#);

- atención continua para ver cómo están funcionando los medicamentos y para cambiar el tratamiento según sea necesario.

Las metas del tratamiento son ayudar a:

- aliviar el dolor;
- disminuir la inflamación y la hinchazón;
- prevenir, retrasar o detener el daño a las articulaciones y los órganos;
- que la persona pueda participar en sus actividades diarias.

¿Quién lo puede tratar?

¿Quién puede tratar la artritis reumatoide?

Para el diagnóstico y el tratamiento de la artritis reumatoide es necesario un esfuerzo de equipo, lo que incluye su participación, junto a varios tipos de profesionales de la salud. Estos pueden incluir:

- reumatólogos, que se especializan en la artritis y otras enfermedades de los huesos, las articulaciones y los músculos;
- proveedores de atención primaria, como internistas, que se especializan en el diagnóstico y el tratamiento médico de adultos;
- cirujanos ortopédicos, que se especializan en el tratamiento y la cirugía de enfermedades y lesiones de los huesos y las articulaciones;
- fisioterapeutas, que ayudan a mejorar la función articular;
- terapeutas ocupacionales, que enseñan cómo proteger las articulaciones, reducir el dolor, llevar a cabo actividades de la vida diaria y conservar la energía;
- Nutricionistas o dietistas, que enseñan cómo tener una buena alimentación para mejorar la salud y mantener un peso saludable;
- enfermeros educadores, que se especializan en ayudar a las personas a comprender su enfermedad en general y a establecer planes de tratamiento;
- profesionales de salud mental, que ayudan a las personas a enfrentar las dificultades en el hogar o en el lugar de trabajo, que podrían originarse de sus problemas médicos.

Cómo adaptarse

Cómo adaptarse a la artritis reumatoide

Hay varias cosas que puede hacer que le ayudarán a aprender acerca de la artritis reumatoide, y cómo cuidarse y mantener una actitud positiva.

- **Descanso y ejercicio.** Cuando su artritis reumatoide esté activa, descance más y cuando no lo está, haga más ejercicio. El descanso ayuda a reducir la hinchazón, el dolor y la fatiga de las articulaciones. El ejercicio es importante para mantener los músculos fuertes, conservar el movimiento en las articulaciones y mantenerse flexible. Por lo general, los médicos recomiendan ejercicios de bajo impacto, como los ejercicios acuáticos. Hable con sus proveedores de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- **Cuidado de las articulaciones.** Algunas personas se ponen una férula durante poco tiempo para reducir el dolor y la hinchazón. Hable con su médico o con un terapeuta físico u ocupacional antes de usar una férula. Otras formas en que puede proteger sus articulaciones incluyen:
 - Usar dispositivos de autoayuda, como artículos con una empuñadura grande, tiradores de cierres (cremalleras) o calzadores de mango largo.
 - Usar herramientas que ayudan con las actividades de la vida diaria, como un cepillo de dientes o cubiertos adaptables.
 - Usar dispositivos que le ayuden a sentarse y levantarse de las sillas, los inodoros y las camas.
 - Elegir actividades que ejerzan menos presión en sus articulaciones, como limitar el uso de las escaleras o tomar períodos de descanso al caminar largas distancias.
 - Mantenerse en un peso saludable para ayudar a reducir la tensión sobre las articulaciones.
- **Observación de los síntomas.** Es importante informar a su médico sobre cualquier cambio en los síntomas o si surgen nuevos.
- **Manejo del estrés.** Las emociones que puede sentir debido a la artritis reumatoide (temor, enojo y frustración), junto con cualquier dolor, limitaciones físicas y la naturaleza impredecible de los brotes, pueden aumentar su nivel de estrés. El estrés puede hacer que sea más difícil adaptarse a vivir con la enfermedad. El estrés también puede afectar cuánto dolor siente. Las formas de lidiar con el estrés pueden incluir:
 - períodos de descanso regulares;
 - técnicas como la respiración profunda, la meditación o escuchar música o sonidos suaves;
 - programas de ejercicios de movimiento, como yoga y tai chi.
- **Control de la salud mental.** Vivir con artritis reumatoide puede ser difícil. Si se siente solo, ansioso o deprimido, hable con su médico, un trabajador social de apoyo por la artritis reumatoide o un profesional de la salud mental. Hable con sus familiares y sus amigos sobre su enfermedad para ayudarlos a comprenderla. Le puede ser útil unirse a un grupo de apoyo comunitario o en línea.
- **Dieta saludable.** Una dieta que incluya un consumo adecuado de calorías, proteínas y calcio es importante para mantener la salud en general. Hable con su médico si toma bebidas alcohólicas porque estas pueden interactuar con los medicamentos para la artritis reumatoide.

Hable con su médico antes de realizar cambios en su dieta o actividades.

Más información

Para más información

U.S. Food and Drug Administration

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

Sitio web: <https://www.fda.gov> (en inglés)

[Información en español](#)

[Drugs@FDA](#) es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Para información adicional sobre medicamentos específicos, visite [Drugs@FDA](#)?en?
<https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf?>(en inglés).