



REUMA

Existen más de doscientas enfermedades reumáticas que pueden afectar nuestro cuerpo. El diagnóstico temprano evita mayores daños y mejora la calidad de vida de las personas.

Hay una gran confusión en torno al término "Reuma", ya que se utiliza como el nombre de una sola afección a la que se le adjudica cualquier tipo de malestar muscular, óseo y articular, sea cual sea su origen y causa. A menudo incluso se usa para referirse a dolores ocasionados por estados de tensión, estrés, malas posturas, frío o humedad. Pero en realidad esta expresión no representa una única enfermedad, sino más de doscientas, cada una con su diagnóstico y manifestaciones diferentes. Entre algunas de ellas se encuentran la artrosis, esclerodermia, fibromialgia, lupus, miopatías inflamatorias, osteoporosis, síndrome de Sjögren, vasculitis, artritis psoriásica, reactiva, reumatoidea y séptica.

En la actualidad, en nuestro país existen varias instituciones que se ocupan del tratamiento y desarrollo de las afecciones reumáticas, y a través de distintos medios buscan informar a los pacientes acerca de sus manifestaciones, síntomas y causas. La Sociedad Argentina de Reumatología (SAR), por ejemplo, está comprometida desde 1937 en el estudio y difusión de estas problemáticas. Año a año trabaja ofreciendo boletines informativos, revistas, material explicativo, congresos y otras actividades de comunicación. En el 2012 presentó la Campaña Nacional de Difusión de las Enfermedades Reumáticas con el lema de "Reuma

¿Quién Sos?", en el que se hizo hincapié en la definición de dicha palabra y en la importancia de la consulta médica para lograr un diagnóstico temprano y así mejorar la calidad de vida de cada paciente. Al mismo tiempo, un spot publicitario explicaba que la palabra "Reuma" representa a un grupo formado por más de doscientas enfermedades que afectan tanto a niños como adultos, y que pueden provocar en los casos más graves deformaciones y discapacidades.

Es síntesis, estas dolencias pueden generar varios problemas y se caracterizan por la inflamación y desgaste de tejidos relacionados con los huesos, articulaciones, músculos, tendones y ligamentos. Si bien existe un gran número, las más comunes son la artritis reumatoidea, artrosis y osteoporosis.

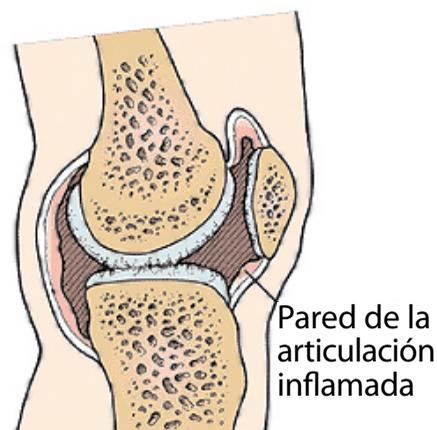


ARTRITIS REUMATOIDEA

Es una afección inflamatoria y crónica que incide principalmente sobre las articulaciones, aunque en algunos casos también puede comprometer otros órganos. No se conoce la causa específica, pero se ha comprobado que existe participación del sistema inmune, que es el encargado de proteger nuestro cuerpo frente a agresiones externas. En los pacientes con artritis reumatoidea el sistema inmune está alterado y no reconoce los tejidos, generando una respuesta inflamatoria defensiva contra ellos, que provoca dolor y rigidez en las articulaciones.

Se presenta con más frecuencia en las mujeres entre los 20 y 50 años, aunque no es exclusiva de esta edad y sexo, ya que también pueden padecerla los hombres y los niños. A su vez, las personas con antecedentes familiares son más susceptibles a tenerla.

Cuando esta dolencia aparece, los síntomas se van instalando de a poco. Lo primero que se ve afectado son los pies y las manos, luego otras articulaciones como codos, rodillas y tobillos. Aparece debilitamiento, fatiga y a veces fiebre. El dolor, inflamación y rigidez articular por la mañana dominan el cuadro, y suelen transcurrir de 2 a 3 hs. hasta que se adquiere movilidad.



A medida que pasa el tiempo los síntomas disminuyen permitiendo que la persona se maneje con más soltura, pero retornan nuevamente tras el reposo prolongados.

Lamentablemente, no existe un método que evite su aparición, pero sí hay tratamientos que eliminan las molestias, porque detiene el avance de la enfermedad y evitan la aparición de deformaciones y de discapacidad. Los mismos consisten principalmente en medicación para disminuir el daño y en la realización de sesiones de kinesiología con ejercicios para mantener el movimiento y la fuerza.

Los especialistas indican que cuanto antes se diagnostique y se inicie el tratamiento, el daño articular se detiene y el paciente puede llevar una vida normal. Realizando los controles periódicos, y cumpliendo con las indicaciones del médico, la persona obtiene una mejor calidad de vida sin alterar sus actividades habituales.



ARTROSIS

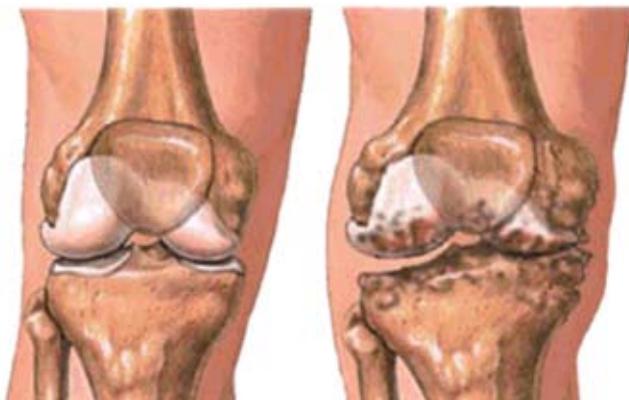
Al moverse las articulaciones los huesos generalmente no se friccionan entre sí, por que están recubiertos por un tejido cartilaginoso, firme y elástico. Las propiedades de este tejido permiten acolchar y lubricar los extremos óseos, facilitando su normal desplazamiento. En la artrosis este cartílago se desgasta en forma progresiva, y el tejido óseo que está debajo reacciona formando más hueso o pequeños orificios. Muchas veces no se conoce su origen, pero hay varios factores que favorecen su aparición, como el desgaste de las articulaciones por envejecimiento, obesidad, diferencia de longitud de las piernas, mala alineación de la cadera, uso repetitivo o traumatismos por deporte, fracturas, etc.

Es la más frecuente de las afecciones articulares, casi todas las personas mayores de 70 años de edad la presentan en mayor o menor grado. Los hombres son más propensos a desarrollar artrosis de cadera, mientras que las mujeres suelen padecerla en manos y rodillas. No es exclusiva de la vejez, ya que como mencionamos también puede aparecer por otros motivos en todas las edades.

Esta enfermedad evoluciona alterando la función de todos los componentes de la articulación, y a medida que pasa el tiempo se presenta entumecimiento generando dolor como síntoma principal. También pueden aparecer crujidos, inflamación, debilidad muscular, sensación de inestabilidad, deformidades en las rodillas, en los dedos de las manos o de los pies, contracturas, etc.

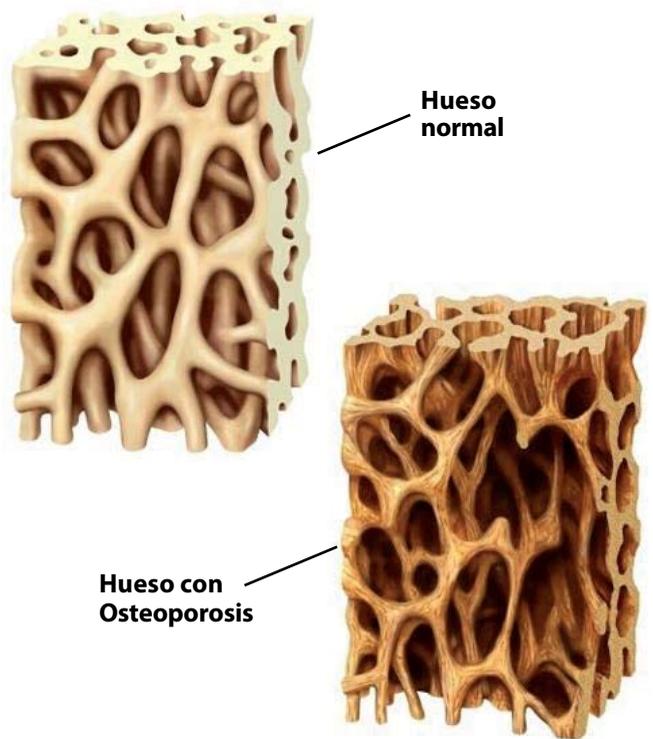
El tratamiento depende de la severidad de la articulación afectada, el grado de dolor, la edad y las actividades diarias del paciente. **Para lograr resultados favorables, se recomienda asistir al especialista ante los primeros síntomas. Tratada a tiempo, la artrosis puede aliviarse permitiéndole al paciente llevar una vida normal.**

Artrosis en rodilla



Articulación sana

Articulación enferma con erosión de cartilago



OSTEOPOROSIS

Con esta afección los huesos se vuelven más porosos y quebradizos, reduciendo su densidad. La pérdida ósea es progresiva y causa mayor fragilidad en los huesos producto de la descalcificación. Por ello las personas que padecen osteoporosis son más propensas a sufrir fracturas, generalmente en las muñecas, cadera y columna vertebral. Su aparición está relacionada con la pérdida de tejido óseo que tarda en reemplazarse, este proceso comienza alrededor de los 40 años. Su origen esta fuertemente vinculado con la formación de la masa ósea durante la niñez y la adolescencia. Además de los factores genéticos, tiene una notable influencia la nutrición y la actividad física.

Las estadísticas muestran que 1 de cada 3 mujeres mayores de 50 años sufrirá una fractura osteoporótica producto de los cambios hormonales de la menopausia, mientras que en los hombres los resultados reflejan que 1 de cada 5 podrá padecer fracturas a partir de la misma edad. Asimismo, existen otros factores de riesgo asociados con esta dolencia: tener más de 60 años, antecedentes familiares, caídas frecuentes, elevado consumo de alcohol, fumar, llevar una dieta baja en calcio, poca actividad física, bajo peso corporal, entre otros.

Si se diagnostica osteoporosis, además de recomendar cambios en el estilo de vida, los médicos pueden prescribir una terapia con medicamentos. **Actualmente, se encuentran disponibles una gran variedad de tratamientos que pueden reducir un 65% el riesgo de fracturas de la columna vertebral y un 53% fracturas no vertebrales.**

CONSEJOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Los expertos resaltan la necesidad de consultar al reumatólogo ante la aparición de los primeros síntomas de dolor o inflamación de las articulaciones, ya que un diagnóstico temprano, sumado a un adecuado tratamiento, aumentan significativamente la posibilidad de remisión de la afección. Asimismo, podemos ayudar a prevenirlas con los siguientes acciones:

- ◉ Mantener un peso adecuado, evitando el sobrepeso o la extrema delgadez.
- ◉ Incluir en la dieta diaria alimentos ricos en calcio como: leche, queso, yogurt, verduras (por ejemplo; brócoli, repollo, acelga); pescados, etc.
- ◉ Exponerse al sol media hora todos los días, en los horarios recomendados.
- ◉ Realizar ejercicio físico de forma cotidiana: trotar, caminar, bailar, hacer gimnasia, etc.
- ◉ Proteger las articulaciones de las manos y rodillas cuando hacemos algún deporte.
- ◉ No automedicarse.
- ◉ En el caso de tener indicado algún elemento como plantillas, corset, faja, rodillera, bastón, etc. utilizarlo respetando la prescripción del especialista.



- ◉ Evitar el cigarrillo y el exceso de alcohol.
- ◉ Tomar un baño con agua caliente por la mañana disminuye la rigidez muscular.
- ◉ Colocar compresas frías para disminuir la inflamación.
- ◉ Utilizar calzado de empeine alto y punta ancha que tome el talón, así se evita el roce de las articulaciones.
- ◉ Ante cualquier síntoma visite a su médico.

Para solicitar turno en la Clínica AMEBPBA y por consultas de prestadores adheridos en su zona de residencia, Ud. puede llamar al Centro de Atención Telefónica al Afiliado al

0810-122-6888

de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.

O ingrese a nuestra página web www.amebpba.org.ar y utilice la herramienta Buscador de Profesionales, en la cual encontrará el listado de prestadores adheridos para las distintas zonas de la Provincia de Bs. As.

Gestión Pro Activa de la Salud

