



## Artritis

# Prevenir la discapacidad

Texto y Fotos: Enrique Moreta

**A**l desconocer las causas de la artritis no es posible prevenir la enfermedad, pero en muchos casos se pueden controlar los síntomas, siendo el principal la inflamación de las articulaciones. Asociaciones como ConArtritis, entidad miembro de COCEMFE, trabajan para que las personas afectadas sepan todo lo que está en su mano para evitar que la artritis evolucione y termine siendo una discapacidad.

Según la edad de aparición y otros síntomas característicos se pueden contabilizar más de cien tipos de artritis y patologías asociadas. “Si no logras frenar la enfermedad con la medicación, al final te provoca dolor crónico, falta de movilidad, entumecimiento, fatiga extrema, destrucción de articulaciones e incluso deformidad. Hay que tratarla rápido y de ma-

La infancia y la juventud de Patricia fueron los momentos más difíciles, hasta que consiguió controlar la enfermedad: “estuve varios años tomando un medicamento que me sentaba fatal, he seguido varios tratamientos con fármacos modificadores de la enfermedad para que no vaya a más, además de antiinflamatorios y en momentos de brote corticoides, que tienen muchos efectos secundarios y no puedes tomarlos mucho tiempo. Así hasta que hace quince años empecé a tomar un fármaco biológico y me dio la vida. He tenido algún brote puntual pero ahora estoy muy bien”.

Para ConArtritis, la aparición e implantación de tratamientos biológicos, tanto originales como biosimilares, “han supuesto una revolución en el control de la enfermedad, ya que su eficacia es elevada; además existen muchos ti-

### “Hace quince años empecé a tomar un fármaco biológico y me dio la vida”

nera agresiva para que no vaya a más”, explica Patricia Nuero, con artritis idiopática juvenil desde los 8 años.

Patricia peregrinó por las urgencias de diferentes hospitales cada vez que tenía un brote y tardó tres años en saber que las erupciones, la fiebre y la inflamación articular que estaba teniendo era artritis. Afortunadamente, en la actualidad el diagnóstico se puede realizar en menos de seis meses y en estados iniciales de la patología.

pos, por lo que contamos con un arsenal farmacológico muy amplio que permite tener diferentes alternativas cuando uno no funciona”.

### El día a día

Es una enfermedad variable, con brotes que tienen una duración indeterminada, desde unos días a varios meses, con intensidades diferentes; y prolongados periodos de remisión. “Hay días que te levantas con más dolor y tiras más de medicación para se-

# es posible

guir con tu día a día. Ahora que tengo la enfermedad un poco más activa, me levanto hecha un cuatro y hasta que empiezo a engrasarme y a poderme mover pasan una o dos horas". Necesitas dormir más de lo normal para poder recuperar, de 8 a 10 horas, y no realizar grandes esfuerzos, aunque, como reconoce Patricia, no siempre es posible. "Soy enfermera y cuando trabajo de noche, el cuerpo se desbarajusta y a veces necesito hasta tres días para recuperarme porque no me puedo ni mover", afirma.

Llevar una vida sana, con alimentación saludable y deporte adaptado a cada persona, es otro de los factores fundamentales para controlar la enfermedad. "He notado un antes y un después desde que practico deporte, me siento más activa, más fuerte y más contenta. Y también es muy importante la actitud que tienes ante la vida y tener estabilidad emocional. Yo he tenido mucha suerte porque llevo toda la vida con mi marido, que ha sido mi gran apoyo, me ha entendido siempre, me ha dado ánimo, alegría... y es como una medicina", asegura Patricia.

La artritis afecta a múltiples facetas de la vida de quienes la padecen, por eso, ConArtritis ha puesto en marcha la campaña "Activo frente a la artritis, mes a mes", para informar y concienciar sobre diferentes temas relacionados con la enfermedad. La positiva experiencia que ha tenido Patricia al participar en una charla sobre deporte, le ha lle-

vado a querer participar en más: "me pareció muy chula y aprendí un montón de cosas. A la siguiente que quiero ir es sobre el embarazo, porque con esta enfermedad te puedes quedar embarazada, porque no disminuye tu fertilidad, pero hay que tener precaución con la medicación para que no afecte al bebé. También llevar un periodo de remisión y controlar el posible brote que te puede dar al dar a luz".

Desde la organización apuntan que existe mucho desconocimiento sobre la enfermedad y que hay errores muy comunes entre la población, como que es una enfermedad propia de las personas mayores como consecuencia del envejecimiento o que la artritis es lo mismo que la artrosis, cuando son patologías totalmente distintas.

En este sentido, Patricia señala que "es un desgaste explicar a la gente lo que es una enfermedad autoinmune y, a grosso modo, les dices 'mi propio cuerpo se ataca a sí mismo, a las articulaciones, y éstas se inflaman'. Tampoco saben que es crónico, degenerativo, que te provoca erosión en las articulaciones, que tienes dolor y fatiga, cómo te limita en tu vida actual y lo que te puede limitar en el futu-

ro, hasta tener una discapacidad".

## Mejor atención sanitaria

Desde ConArtritis destacan que ahora la calidad de vida de los afectados es mejor que hace diez años, puesto que son pocos los pacientes que no son controlados por un servicio de reumatología y se están teniendo en cuenta otros aspectos de la persona, y no solo su estado de salud.

## "Me levanto hecha un cuatro y hasta que empiezo a engrasarme pasan una o dos horas"

Patricia, que estuvo en reumatología infantil hasta que cumplió 20 años, ha echado en falta un trato adaptado a sus circunstancias personales: "Cada época de la vida requiere una atención diferente y cuando tienes 20 años necesitas a alguien que te asesore sobre tu futuro profesional, porque no me puedo dedicar a cualquier cosa. Además, esta enfermedad es difícil de asumir y, a veces, se puede necesitar ayuda psicológica".

Las personas con artritis también necesitan tratamientos no farmacológicos como fisioterapia o rehabilitación, que resulta complicado conseguirlos en la sanidad pública. "El mundo fisio es privado

y muy costoso, solo he ido alguna vez para aliviar un síntoma, pagando 40 o 50 euros por sesión, aunque me vendría bien ir con regularidad para que me enseñe a fortalecer los músculos y ganar elasticidad", responde Patricia.

La valoración de discapacidad de los pacientes es otra asignatura pendiente porque no se tiene en cuenta toda la afectación física y psicológica que supone. En este sentido, ConArtritis afirma que la valoración no se realiza

cuando la enfermedad está en brote y que solo se tiene en cuenta la repercusión funcional, sin valorar la rigidez matutina o la inflamación que limita la movilidad articular, ni el dolor crónico, la fatiga u otros efectos de la enfermedad, como puede ser la depresión.

La investigación que se está realizando en la búsqueda de la causa de los diferentes tipos de artritis, vacunas y curas, es esperanzadora para ConArtritis. "Estaría fenomenal que con una pastilla se curasen ésta y otras muchas enfermedades crónicas y que todos muriéramos de viejos con enfermedades propias del paso del tiempo", concluye Patricia. ■

