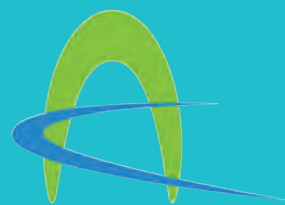


# Con **ARTRITIS**

COORDINADORA NACIONAL DE ARTRITIS  
NÚMERO 2 - 2016



TRAS EL DIAGNÓSTICO

*Retoma el ejercicio*

CARA A CARA



**SILVIA SENYÉ**

Protagonista  
de "100 km con artritis"

*"Hay que atreverse  
para ganar  
el pulso a la artritis"*

ACUPUNTURA

*La primera  
terapia  
contra el dolor*

**Artritis y verano**  
**¡TOTALMENTE**  
**COMPATIBLES!**







**LALY ALCAIDE,**  
directora de la  
Coordinadora  
Nacional de Artritis.

**E**stimados lectores, a través de este número de la revista ConArtritis queremos trasladar nuestro agradecimiento, orgullo y satisfacción por la firma de tres convenios de colaboración muy importantes para nosotros porque lo son para las personas con artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis idiopática juvenil y espondiloartritis.

La primera firma fue con el Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle (CSEU La Salle), gracias al cual nuestros socios tienen unas ventajas especiales en sus servicios de rehabilitación y fisioterapia en su Instituto de Rehabilitación Funcional de La Salle; mientras que ambas entidades vamos a trabajar de cara a nuevas investigaciones centradas en la artritis.

Los otros dos acuerdos han sido con Colegios de profesionales. Uno de ellos es con el Colegio Oficial de Licenciados en

Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid (COPLEF Madrid), entidad con la que vamos a organizar actividades para fomentar la realización de ejercicio físico entre las personas con artritis, así como aportar conocimientos a dichos profesionales sobre la enfermedad. La primera muestra de este acuerdo es uno de los artículos que vais a leer en este número dos de revista.

Por último, pero no menos importante, destacamos el acuerdo firmado con el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, con quienes realizaremos la primera acción el próximo 18 de septiembre, Día de la Fisioterapia, en el marco de la carrera popular "Madrid corre por Madrid".

Desde ConArtritis seguimos trabajando y abiertos a propuestas para firmar acuerdos tan importantes como estos, que originen beneficios para la mejora de la calidad de vida.

ConArtritis es una publicación editada por la Coordinadora Nacional de Artritis, cuyo objetivo es ofrecer a las persona que representa información fiable y de calidad, siempre contrastada por profesionales de cada materia. Los contenidos que se ofrecen son meramente informativos, por lo que el lector no debe tomar ninguna decisión relacionada con su estado de salud sin la aprobación de un profesional sanitario.

#### STAFF

##### Directora ConArtritis

Laly Alcaide  
presidencia@conartritis.org

##### Directora editorial

Marina García  
prensa@conartritis.org

##### Comité científico editorial

D. Javier Bachiller, D. Francisco García-Muro, Dña. Inés Grande, Dña. Marta Redondo, D. Alfonso Ríaza.

##### Diseño y maquetación

Papernet  
papernet@papernet.es

La Coordinadora Nacional de Artritis es una asociación sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública, que representa a las personas con artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis idiopática juvenil y espondiloartritis, y que integra a las diversas asociaciones de todo el territorio nacional. Entre sus labores se encuentra conseguir que la artritis sea una enfermedad reconocible y conocida tanto por los propios afectados y sus familiares como por los profesionales de la salud, por la opinión pública y por las diversas administraciones.

#### ¿DÓNDE ESTAMOS?

[www.conartritis.org](http://www.conartritis.org)  
Facebook: ConArtritis  
Twitter: @ConArtritis  
Instagram: conartritis  
C/ Ferrocarril, 18, 1º Oficina. 2 28045 (Madrid)  
Teléfono: 91 162 37 28  
[revista@conartritis.org](mailto:revista@conartritis.org)



## ¡COLABORA CON CONARTRITIS!

AYÚDANOS A SEGUIR AYUDANDO A LAS MÁS DE 200.000 PERSONAS QUE PADECEN ARTRITIS Y A SUS FAMILIARES

TU PEQUEÑO GESTO NOS HACE A TODOS MÁS GRANDES.

Infórmate de las ventajas de ser socio de ConArtritis

[www.conartritis.org](http://www.conartritis.org) 91 535 21 41 [colabora@conartritis.org](mailto:colabora@conartritis.org)





ARTRITIS Y  
VERANO

# Totalmente COMPATIBLES

Padecer artritis no es un impedimento, ni mucho menos, para disfrutar del verano, sólo tienes que tener en cuenta ciertas medidas de prevención para tener un verano saludable.

**Marina García**

**T**e encanta todo lo que llega con el verano, ¿verdad? Tenemos más tiempo para estar con la familia, los amigos, para salir a tomar algo, ir a la playa, viajar y ¡las deseadas vacaciones! Padecer una enfermedad crónica, como son la artritis reumatoide, la artritis psoriásica, la artritis idiopática juvenil o la espondiloartritis, no tiene que ser un impedimento para disfrutar de estos meses tan especiales; simplemente tenemos que tener en cuenta una serie de pautas concretas y seguir cuidándonos como hemos hecho durante el resto del año.

## El sol, en su justa medida

Todos sabemos que debemos protegernos adecuadamente de la radiación solar, ya que una exposición prolongada e irresponsable puede provocarnos quemaduras en la piel y ser el origen de problemas mayores. Sin embargo, también debemos tener en cuenta que el “astro rey” favorece que nuestro organismo asimile la vitamina D, algo fun-

damental para mantener en buen estado nuestros huesos. Este aspecto lo deben tener en cuenta, especialmente, las personas con artritis porque “como les ocurre a la mayoría de quienes padecen una enfermedad inflamatoria o autoinmune, tienen mayor prevalencia de déficit de vitamina D. Esta vitamina se encuentra en muy bajas cantidades en la dieta, y su origen principal es a través de la piel tras reaccionar con la radiación ultravioleta del sol” explica a ConArtritis el doctor Enrique Casado Burgos, responsable de la Unidad de Metabolismo Óseo del Servicio de Reumatología del Hospital Universitari Parc Taulí de Sabadell, y continúa “Por este motivo las personas con menor exposición solar (pacientes de edad avanzada que viven en residencias, o que salen poco a la calle por problemas de movilidad) tienen mayor riesgo de déficit de vitamina D”. Ante esta situación, estos meses de verano son un buen momento para compensar el posible déficit de vitamina D, pero para hacerlo sin poner en peligro la salud, sólo debemos ex-



# DISFRUTA EL VERANO

ponernos al sol sin protección 10 minutos y en las primeras o últimas horas del día cuando la radiación no es tan fuerte.

Por otro lado, debemos tener en cuenta que estamos tomando medicación, ya que muchos fármacos son fotosensibles, lo que significa que pueden provocar una reacción anormal en la piel cuando la persona se expone a la radiación solar. La Dra. Anna López Ferrer, del Servicio de Dermatología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau nos aclara que entre los fármacos fotosensibles se encuentran los antiinflamatorios y algunos inmunosupresores, los cuales son comunes en las terapias farmacológicas de las personas con artritis. En el caso del metotrexato y los fármacos biológicos no suelen dar problemas importantes si no hay una exposición prolongada al sol. Aun así, se recomienda a todo el mundo que sigue alguno de estos tratamientos que utilicen un fotoprotector 50 de forma habitual durante todo el año, incidiendo más en el cuidado durante el verano cuando la exposición a los rayos solares es más continua.



## En la playa con artritis psoriásica

Debido a los efectos que la psoriasis provoca en la piel a la mayoría de las personas que la padecen, deben tener especial cuidado a la hora de exponerse al sol para evitar una quemadura solar porque las lesiones de psoriasis pueden aparecer sobre quemaduras solares, lo que agravaría aún más el problema. A su vez, estas personas que, además de seguir los tratamientos farma-

cológicos propios para la artritis también utilizan otros tópicos para sus lesiones cutáneas, deben tener especial cuidado porque “los análogos de la vitamina D, los análogos de la vitamina A, también conocidos como retinoides, o los preparados a base de brea de hulla, son fotosensibles y pueden originar manchas, irritaciones, quemaduras o incluso urticaria. Por ello se indica a estas personas que no expongan al sol las zonas tratadas con estos preparados”.

## 10 CLAVES PARA UN VERANO SALUDABLE

- 1/ **PLANEA UNAS VACACIONES** acordes a tu condición física y estado de salud en ese momento. Recuerda que si te sobrecargas, lo que es un tiempo de disfrute puede convertirse en un problema.
- 2/ **NO OLVIDES** llevar y cuidar correctamente tu medicación, es fundamental si quieres estar bien durante las vacaciones y también a la vuelta.
- 3/ **SIGUE CUIDÁNDOTE**, las “vacaciones terapéuticas”, es decir suspender la mediación temporalmente, solo sirven para que estés peor a la vuelta.
- 4/ **DIVIÉRTETE PERO TAMBIÉN DESCANSA**, no traspases más de la cuenta ni te excedas con las comidas; si nunca lo haces ¿por qué hacerlo ahora?
- 5/ **RECUERDA USAR SIEMPRE PROTECTOR SOLAR** de 50 y no exponerte al sol en las horas centrales del día.
- 6/ **SI VAS A VOLAR**, intenta buscar billetes de avión que no impliquen muchas conexiones ni que éstas sean muy prolongadas.
- 7/ **EN EL CASO DE QUE VIAJES EN COCHE**, realiza paradas cada hora para estirarte y descansar. Si no te queda más remedio que pasar varias horas sentado, mantén una postura recta sin tener el cuello y la espalda doblados.
- 8/ **VIAJA SIEMPRE CON TUS INFORMES MÉDICOS** para poder enseñárselos a cualquier profesional sanitario, en el caso de que sea necesario.
- 9/ **EL ALCOHOL NO ES BUENO PARA NADIE**, y mucho menos para quien sigue un tratamiento farmacológico.
- 10/ **NO OLVIDES PASAR UN VERANO** “Activo frente a la artritis” disfrutando pero cuidándote.



ESTOS DÍAS SIGUE CON TU TRATAMIENTO IGUAL, LAS





indica el Dr. Casado.

Sin embargo, las personas que padecen artritis psoriásica también puede aprovecharse de los beneficios de la radiación solar.

## EL ALOJAMIENTO PERFECTO

Si tu destino vacacional no es un alojamiento propio, sino que vas a un hotel, o has alquilado un apartamento, es importante que tengas en cuenta una serie de cuestiones para que tu estancia sea totalmente cómoda:

- ▶ Si tienes algún problema de movilidad o dificultad para realizar alguna maniobra, por ejemplo en el baño, asegúrate previamente que el alojamiento cuenta con las características apropiadas para ti.
- ▶ Si sigues un tratamiento biológico y vas a un hotel, pregunta si la habitación dispone de nevera o te dan la posibilidad de guardarlo en otra estancia.
- ▶ Si en tu día a día necesitas alguna ayuda, herramienta, dispositivo, etcétera, que te resulta imprescindible, pregunta en tu destino si estará a tu disposición o si la puedes llevar.
- ▶ Busca un alojamiento que te permita tener una estancia cómoda, es decir, que no tengas que hacer sobreesfuerzos, como subir muchas escaleras o andar demasiado para llegar a la playa.

De hecho la fototerapia es una de las terapias más utilizadas en el tratamiento de la psoriasis, por lo que algunos pacientes con lesiones cutáneas extensas son tratados con rayos ultravioleta, de forma controlada, en unidades de fototerapia que se encuentran en los hospitales. En ciertos casos, como alternativa a esta terapia, se recomienda a las personas con artritis psoriásica que hagan exposiciones solares al aire libre, pero como máximo durante 10 minutos, y sólo en aquellos casos en los que se ha podido comprobar previamente que la exposición solar les ayuda a mejorar sus lesiones cutáneas, por lo que siempre debes preguntar previamente al dermatólogo si es tu caso.

### Planifica tu viaje

Si eres de los afortunados que pueden viajar durante el verano debes tener en cuenta una serie de recomendaciones para que tus escapadas sean totalmente saludables.

Lo primero de todo es planificar la medicación que vas a necesitar porque lo ideal es que lleves la cantidad que vas a tomar durante tu estancia fuera de casa. Como indica la Dra. Teresa Navío, reumatóloga del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Infanta Leonor de Madrid “en las farmacias no se dispensan fármacos que necesitan receta médica, por lo que si no lo llevamos con nosotros, es posible que no podamos comprarlos durante el viaje, especialmente si salimos fuera de España”. Esto puede ser un verdadero problema, ya que dejar de seguir el tratamiento puede originar un desajuste que conlleve incluso un brote. En lo que se refiere a la medicación, también es fundamental transportarla correc-

## SIEMPRE EN LA MALETA DE MANO

Junto con la medicación que vamos a necesitar durante nuestras vacaciones, también es importante llevar los informes médicos que tengamos más recientes, ya que, en el caso de que tengamos que acudir al Servicio de Urgencia por algún motivo, que no tiene por qué estar relacionado con la artritis, el profesional sanitario que nos trate debe saber la patología que tenemos y qué terapia estamos siguiendo.

Tanto los fármacos como los informes los tendremos que llevar en nuestra maleta de mano en el caso de que viajemos en avión, porque si se pierde nuestro equipaje, al menos dispondremos de nuestra medicación e informes, en nuestro destino.



tamente, ya que todos los medicamentos pueden perder efectividad cuando están expuestos a altas temperaturas, algo que es muy sencillo que pase, simplemente con guardarlos en el maletero o la guantera del coche. Pero además, en el caso de que estemos siguiendo un tratamiento con medicamentos biológicos, el cuidado que debemos tener es mayor porque no deben perder la cadena del frío ya que se reduciría su efectividad y validez. Por ello, debemos viajar con ellos en su bolsa isotérmica, que toda persona que los toma debe de tener. Si por algún motivo especial no es posible mantener el fármaco en frío, hay que preguntar al profesional sanitario, o en todo caso consultar el prospecto, cuánto tiempo puede estar a temperatura ambiente porque dependiendo del medicamento que se utilice se podrá conservar más o menos tiempo.



“VACACIONES TERAPÉUTICAS” NO SON BUENAS PARA NADIE

# El primer tratamiento PARA EL DOLOR

## LA ACUPUNTURA

es una técnica que, aplicada por profesionales, ofrece grandes resultados frente al dolor.

**Dr. Juan Muñoz Ortega.**

**Unidad de Acupuntura.**

**Servicio de Reumatología.**

**Centro Médico Teknon.**

**[www.juanmunozortego.com](http://www.juanmunozortego.com)**

**E**l término acupuntura proviene del latín “acus” aguja y “punctura” punción. Los primeros textos escritos en los que se hace referencia a este tratamiento se sitúan sobre el siglo II a.C, en el “Huang di Niejing”, un compendio de diferentes técnicas terapéuticas: masajes, pequeñas cirugías y sangrías. El desarrollo posterior hasta nuestra época de la llamada acupuntura oriental se enmarca dentro de la medicina

tradicional China, cuya fisiología y patología difieren en gran medida de nuestra visión científica.

El creciente interés por comprender y aplicar la acupuntura en occidente ha llevado a establecer grupos de investigación a nivel internacional con el fin de dilucidar sus mecanismos de acción. Es por ello que la llamada Acupuntura Médica Occidental toma como referencia la acupuntura china, pero utiliza los conocimientos anatómicos y fisiopatológicos disponibles

## PRINCIPALES TÉCNICAS

### E S P E C I A L I Z A D A S



- 1 ACUPUNTURA CORPORAL:** inserción de agujas finas biseladas en puntos concretos del cuerpo con un fin determinado. Es la técnica principal por excelencia.
- 2 AURICULOTERAPIA:** inserción de agujas o colocación de semillas semipermanentes de titanio en zonas concretas externas del pabellón auricular con un fin determinado. Técnica extremadamente útil para controlar procesos de deshabituación tóxica como el tabaquismo, y reducir estados de ansiedad y depresión como los asociados al sobrepeso o enfermedades crónicas.
- 3 ELECTROACUPUNTURA:** aplicación de corriente modulada de baja intensidad con frecuencia variable mediante pequeños electrodos que amplifica el efecto clásico de la acupuntura corporal. Técnica de gran utilidad para tratar el dolor agudo y crónico de cualquier origen.



LA ACUPUNTURA SOLO LA PUEDE APLICAR UN



## APOYO CIENTÍFICO

En consonancia con los trabajos de investigación, prestigiosas sociedades científicas publican en sus guías de práctica clínica recomendaciones a favor de la acupuntura como procedimiento terapéutico, es el caso de la *American College of Physicians*, la *American Pain Society* y las Guías NICE Británicas del "NHS", consideradas las más restrictivas en conceptos de coste-efectividad.

en la actualidad, bajo el paraguas de la medicina basada en la evidencia.

### Efectos de la acupuntura

La lista de enfermedades que pueden tratarse con acupuntura es muy amplia, debido a los cuatro pilares de acción que tiene, el analgésico, el antiinflamatorio, el antidepressivo y el ansiolítico.

Lejos de tratarse de un procedimiento basado en la eminencia, podemos encontrar en la literatura revisiones sistemáticas que demuestran la eficacia de la acupuntura en distintos procesos muy diversos donde destacan: la prevención de náuseas y vómitos

postoperatorios, la profilaxis de las crisis de migraña, el tratamiento de las cefaleas tipo tensionales, y los dolores de la menstruación y durante el embarazo, entre otros. En el campo de la psicología también hay una clara indicación, como ocurre con la deshabituación del tabaco, el síndrome de piernas inquietas, la ansiedad y sobre todo el estrés.

En el campo de la reumatología la eficacia de este procedimiento está basada en la creciente evidencia científica que se puede consultar en las publicaciones. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en reumatología y aparato locomotor, las

aplicaciones más frecuentes son relativas a tratar el dolor, tanto agudo como crónico del aparato músculo-esquelético por su importante efecto de neuromodulación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Muñoz-Ortego J., Marco-Aznar P. ABC de la acupuntura en reumatología. *Semin Fund Esp Reumatol.* 2011;12:108-11
- Berman BM, Langevin HM, Witt CM, et al. Acupuncture for chronic low back pain. *N Engl J Med.* 2010; 363:454-61.
- AC, et al. Acupuncture for chronic pain: individual patient data meta-analysis. *Arch Intern Med.* 2012;172:1444-53
- Muñoz-Ortego J., Marco-Aznar P. *Acupuntura y Reumatología.* Barcelona, AdamEdicions; 2015



Esta entrevista se ha realizado, no sólo para mostrar la realidad de una persona que padece artritis reumatoide y su espíritu de superación, sino también es un pequeño homenaje que queremos hacer a Silvia. Lo calificamos como pequeño porque es muy complicado mostrarle nuestra gratitud a un nivel equiparable al "detalle" que ella ha tenido con ConArtritis a través de su reto solidario "100 km con artritis". Y es que Silvia, de forma voluntaria y por iniciativa propia, como muestra de apoyo y queriendo lanzar un mensaje de ánimo a todas las personas que padecen artritis, creó este reto con el fin de recaudar fondos para ConArtritis. A través de esta iniciativa recibió fuerzas de todos nosotros que, sumadas a las suyas, le llevaron a completar la prueba "Ultratrail Compresport de Menorca" de 100 km, en tiempo y sin ningún problema. Silvia, ya socia de ConArtritis, es un ejemplo de constancia, positividad, esfuerzo y solidaridad, y lo mínimo que podíamos hacer es rendirle este homenaje para que todos la conozcáis. Muchas gracias Silvia.

Marina García

## **SILVIA SENYÈ.** Protagonista del reto "100 km con artritis"

*"Hay que atreverse y vivir, solo así le ganamos el pulso a la artritis"*

**N**os puedes contar cómo fueron tus "inicios" con la artritis? Hace 10 años, cuando tenía 34 años y mis hijos eran muy pequeños. Recuerdo que empecé con mucho dolor en todas las articulaciones del cuerpo, y fue en aumento hasta el punto que tuve que instalarme en casa de mis padres porque no podía hacer nada, me convertí en una persona totalmente dependiente. Mis padres no sólo me tenían que ayudar en el cuidado de mis hijos, sino también a vestirme, comer, ir al servicio, etcétera. La medicación no me hacía el efecto deseado y mi estado físico era cada día peor, el dolor era insostenible. A los pocos meses me operaron los dos pies, ya que la artritis los había deformado y no podía ni apoyarlos en el suelo. Perdí totalmente la calidad de vida, intentaba afrontar la enfermedad con esperanza de mejorar, pero pasaban los meses, me cambiaban la medicación, y seguía sin mejorar, lo que me aliviaba eran los antiinflamatorios y las altas dosis de cortisona que estuve tomando durante dos años. Fue entonces cuando



*"A pesar de los dolores, mi pensamiento siempre fue positivo"*

empecé el tratamiento con medicamentos biológicos, primero probamos uno que no funcionó y el segundo biológico, entre los cinco y los seis meses, empezó a mejorar mi estado de salud y con ello mi calidad de vida. En lo que refiere al dolor fue remitiendo pronto y empecé a recuperar mi vida y mi autonomía. A pesar de los dolores mi pensamiento siempre fue positivo, aunque había días que era muy duro batallar con esa situación. Lo afronté con toda la serenidad que pude, ya que veía el sufrimiento en mi familia y quería que todo fuera lo menos dramático posible para ellos, y esto me ayudaba a mantener una actitud optimista.

**Antes del diagnóstico, ¿ya realizabas ejercicio físico?**

Siempre he realizado algo de ejercicio, pero ni mucho menos al nivel que lo estoy haciendo ahora. Iba de vez en cuando al gimnasio, pero correr y nadar no me gustaba.

**¿Cómo y cuándo das el paso de comenzar a disputar carreras de largo recorrido?**

Fue el año pasado, en febrero de 2015, que me inscribí en una marcha de 51 ki-





lómetros de montaña, y a pesar de que tuve mucha molestia en las rodillas logré llegar a la meta. Después de esta me propuse realizar más pruebas de esa distancia, adaptando mis entrenos, es decir, haciendo salidas más largas los sábados que iba a entrenar. Esto coincidió con mi entrada en un club de runners de montaña a los que les gustan las ultras (carreras de larga distancia), y mi motivación y sus ánimos hicieron que en octubre me atreviera a hacer una de 85 kilómetros. A partir de ese ultra, en el que también crucé la meta, me propuse el reto de los “100 kilómetros con artritis” en la Ultratrail Compresport de Menorca que he disputado en mayo.

#### **Cuéntanos más sobre el reto “100 kilómetros con artritis, ¿cómo surgió?”**

Un día, durante el verano de 2015, estábamos en una terraza cenando con mis compañeros de entreno y una compañera me dijo que quería hacer una ultra de 100 kilómetros en Menorca. No sé cómo ni por qué, pero de repente al oír que era en Menorca noté algo dentro que me ilusionó a plantearme tal reto, pero mi mente no estaba preparada. A partir de ese día

comencé a ver videos en YouTube de esa carrera y me enamoré de ella, de sus paisajes, y sólo tenía una idea en la cabeza... hacerla. Sabía que no era bastante con estar motivada, necesitaba comprometerme. Desde que he ido mejorando y aficionándome en el deporte, he sentido la necesidad de transmitir a todos, especialmente a quienes tienen la enfermedad como yo, la importancia de estar activo, y de tener pensamientos positivos, esto es lo que me llevó a plantearme el reto. Si lo hacía podría realizar mi sueño de recorrer

*“Siento la necesidad de transmitir lo importante que es estar activo”*

esos 100 kilómetros y además servir de ejemplo a quienes creen que no son capaces de algo; mientras que pensé que podía recaudar fondos para ConArtritis que les seguía por las redes sociales, alabo su labor y ahora soy parte de ellos siendo socia.

#### **¿Qué ha supuesto para ti cumplir este reto?**

Cada reto que supero aumenta la confianza en mí, me da la energía que necesito para convivir con la artritis. Es como ir creciendo, a pesar de ella, y con ella, y este crecimiento lo traslado a mi vida personal y al plano profesional.

Para este reto dediqué todo el tiempo que pude para entrenar, sacrifiqué muchos sábados de estar con mi familia para entrenar, tuve que aprender a dominar la presión que yo misma me ponía al pensar en el reto. Lograr cruzar esa meta fue la recompensa a todo este trabajo, fue una confirmación de que si trabajamos duro y perseveramos, si creemos en nuestras posibilidades podemos lograr los objetivos que nos proponemos.

#### **Como socia de ConArtritis, ¿por qué crees que es importante pertenecer y apoyar a las asociaciones de pacientes?**

Porque en ellas encontramos la comprensión que muchas veces no tenemos de la sociedad, la información necesaria para desterrar miedos e incertidumbres sobre la enfermedad, conocimientos sobre los tratamientos, así como asesoramiento jurídico o atención psicológica de la mano de profesionales que conocen nuestra situación. A la vez podemos aportar nuestras experiencias para ayudar a otros pacientes y compartir sus historias, algo que siempre ayuda a entender mejor que supone convivir con una enfermedad crónica.

#### **¿Qué le dirías a las personas que no se atreven a hacer lo que les gusta por miedo a los efectos de la artritis?**

Les diría que si tienen la suerte de tener la enfermedad controlada aparten el miedo, ya que nos paraliza y no nos deja avanzar, que crean en ellos, visualicen sus sueños y vayan a por ellos. Conseguir alcanzar un objetivo teniendo artritis es doblemente satisfactorio y nos hace crecer aún más al haberlos conseguido. Que no se detengan, los resultados son mágicos, el crecimiento personal es increíble. Hay que atreverse y vivir, solo así le ganaremos el pulso a la enfermedad. ●



## TRAS EL DIAGNÓSTICO

# Retoma el ejercicio

A muchas personas les asalta la duda de si pueden retomar o modificar el ejercicio físico que realizaban antes de ser diagnosticados de artritis, o si deben parar su práctica.

**Fernando Martín Herrero.**  
Lcdo. en Ciencias de la  
Actividad Física y el Deporte.  
Colegiado n° 14.041,  
COPLEF Madrid

La mayoría de profesionales que se encargan de estudiar y tratar esta patología coinciden en recomendar la práctica de ejercicio físico, pero dada la diversidad y complejidad de la propia enfermedad y la variedad de práctica física que existe, es absolutamente necesario reconducir el ejercicio físico en términos más específicos a las personas con artritis. En esta línea, es de vital importancia saber que la práctica de ejercicio físico regular provoca adaptaciones en el organismo mejorando sus biomarcadores inflamatorios. Esto es fundamental en la artritis, y más en concreto en la artritis reumatoide, ya que el sistema inmunológico provoca una reacción

inflamatoria que encadena un mayor daño de los tejidos afectados. Y esta situación se puede mejorar a través de un buen programa de ejercicio físico ejecutado por un profesional cualificado.

### LOS PRIMEROS PASOS

En una primera etapa y hasta que la condición física permita una práctica más vigorosa que ayude a reducir ese estado inflamatorio, se debe incidir en conseguir un rango óptimo de movilidad articular, con articulaciones estables y funcionales. De forma preventiva hay que evitar estar en una misma posición de carga de manera prolongada, y eludir prácticas físicas



## ¡Empieza hoy!

Estos son algunos consejos prácticos para comenzar un programa de ejercicio físico con eficacia garantizada:

- Ponte en manos de profesionales cualificados y sugiereles que trabajen interdisciplinariamente: médicos, entrenadores físico-deportivos especializados, fisioterapeutas y nutricionistas. Pídeles información útil para que conozcas correctamente tu nueva situación.
- Realiza prioritariamente las prácticas más eficaces y a partir de ahí ve incrementando la cantidad de acciones, hasta donde te sientas cómodo y siempre sin sobre estresarte.
- Practica actividad física individualizada: entrenador personal, clase en grupos reducidos...
- Establece un programa de alertas de calendario que te ayuden a seguir tus acciones frecuentes, como puede ser levantarte cada hora de tu sitio de trabajo y realizar un minuto de estiramientos.
- Debemos realizar ejercicio físico, pero controlado, bien programado, eficaz, que sea alcanzable y aceptable en términos de motivación de la persona.



que aumenten esos picos de cargas, como puede ser la musculación con grandes pesos, correr o saltar, sobre todo si las articulaciones más afectadas son las caderas, rodillas y/o tobillos. A su vez, de manera proactiva, se deben realizar estiramientos activos que creen una base de fuerza para un mayor rendimiento que permita otras mejoras progresivamente. Por lógica, para evitar un aumento de esas cargas, hay que modular ese estado proinflamatorio que dañan los tejidos, y frenar el avance de otras patologías asociadas, como la obesidad o diabetes. De esta forma se puede conseguir una buena composición corporal, en concreto un buen equilibrio entre masa muscular y masa grasa.

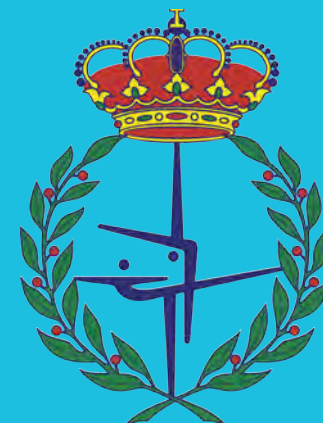
### ACORDE A TI

Analizando el estado individual del paciente, es primera premisa conocer al detalle el estado de los biomarcadores

inflamatorios, qué articulaciones están más afectadas y en qué posiciones, en qué articulaciones provocamos más carga y cuales solemos mantener más débiles, ya que cuando se tiene cierta musculatura débil, las superficies articulares afines suelen tener más presión de contacto por tener un menor grado de tensesguridad, provocando a su vez que otras articulaciones asuman la carga que las débiles no pueden. Una correcta evaluación del control motor aporta estos datos.

Para que la persona consiga adherencia a la práctica física, es necesario tener en cuenta los propios gustos y programar un tipo de ejercicio que no provoque rechazo; pero a su vez hacer ver a la persona que, aunque cierto tipo de práctica física no le interese mucho, le resultará de ayuda para evitar el dolor, conseguir mayor movilidad y funcionalidad y, en definitiva, a disfrutar de una mayor calidad de vida.

“El Colegio de Licenciados en Educación Física (COPLEF) de Madrid recomienda la práctica de ejercicio físico supervisada por profesionales cualificados”.



COPLEF Madrid

# LA MUSICOTERAPIA

## Un “acompañante” terapéutico

**Mercedes Rodríguez Arrieta.**  
Máster en Musicoterapia por la  
Facultad de Medicina de la  
Universidad de Alcalá.  
Especialista en musicoterapia  
y neurorehabilitación.



- En su uso individualizado ayuda a controlar situaciones de estrés o superar dificultades.
- En su aplicación clínica ofrece un amplio abanico de posibilidades.

### ¿Cómo se realiza?

Mediante un modelo estructurado, supervisado por un profesional cualificado, la musicoterapia sirve para mejorar, rehabilitar, y/o transformar diferentes aspectos del ser humano, tanto físicos como emocionales. La música es el elemento mediador entre el paciente y el problema, y el musicoterapeuta es el profesional que ayuda, acoge, y sostiene durante el proceso terapéutico. El objetivo final es descubrir y explotar todas las posibilidades que encierra cada persona para poder disfrutar de una mayor calidad de vida.

Para que el proceso terapéutico en musicoterapia sea exitoso, el musicoterapeuta debe crear el espacio y ambiente adecuados, y utilizar modelos estructurados de intervención. Se emplean diversas técnicas teniendo en cuenta a la persona, sus características, su entorno y el objetivo terapéutico que se quiere conseguir.

**L**a musicoterapia es un tratamiento complementario que puede combinarse con los farmacológicos actuales. Engloba muchos aspectos de otras disciplinas pertenecientes a las ciencias de la salud en la que se utiliza la música y los elementos que la componen con un objetivo terapéutico. La *World Federation of Music Therapy* (Federación Mundial de Musicoterapia) la define como el uso profesional de la música y sus elementos, como una intervención en entornos médicos, educacionales y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual. La investigación, la práctica, la educación y el entrenamiento clínico en musicoterapia están basados en estándares profesionales acordes a contextos culturales, sociales y políticos.

### Reducción de estrés

Las personas que padecen una patología reumática están habitualmente sometidas a altos niveles de estrés, ya sea por el dolor, por ver sus capacidades funcionales reducidas, o por enfrentarse a una enfermedad crónica para la cual se han logrado grandes avances médicos pero no una solución definitiva.

Hay estudios que avalan como la música y el cerebro están estrechamente relacionados, mientras que la percepción auditiva o la interacción y experimentación con elementos musicales puede incidir en la mejora de la calidad de vida del paciente. Se ha comprobado que el uso de la música con fines terapéuticos proporciona:

- Buenos resultados cuando se utiliza en grupo, mejorando la calidad del ambiente y de las relaciones en instituciones, comunidades, centros sanitarios, centros educativos, etc.

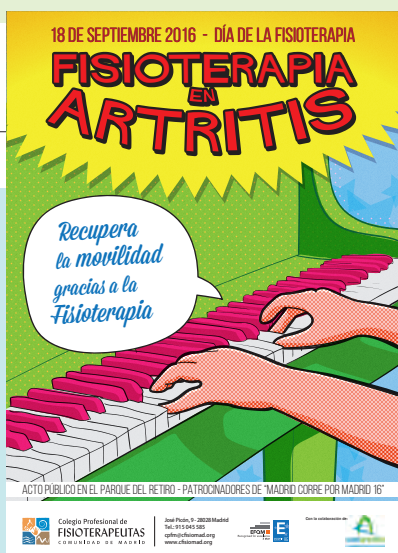
**¡Apúntate!**

En ConArtritis estamos  
impartiendo sesiones  
de musicoterapia, si te interesa,  
mándanos un mail a  
[conartritis@conartritis.org](mailto:conartritis@conartritis.org),  
o llámanos al teléfono  
911 623 728



LA MUSICOTERAPIA FAVORECE EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL





## Estaremos en "Madrid corre por Madrid"

Debido al acuerdo firmado con el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid, patrocinador oficial de la carrera "Madrid corre por Madrid", ConArtritis estará presente en dicho acto. Será en la carpa del Colegio donde informaremos sobre la artritis a través de diferentes charlas de profesionales de la fisioterapia y de la reumatología, y de pacientes; así como con la entrega de documentos informativos. Os esperamos el 18 de septiembre en las inmediaciones del parque de El Retiro de Madrid. Puedes informarte y/o apuntarte a la carrera en la web [madridcorreporMadrid.org](http://madridcorreporMadrid.org)

## De paciente a paciente tras el verano

Tras su paso por Oviedo, Toledo, Madrid y Palencia, el proyecto "De paciente a paciente" continuará activo después del verano. Será en Tenerife, el 15 de septiembre, donde tendrá lugar la siguiente charla, gracias al trabajo de la Asociación Tinerfeña de Enfermos Reumáticos (ASTER) que ha organizado con

ConArtritis este evento, y a Roche que colabora en este proyecto. La cita será en el Centro Insular de Entidades de Voluntariado de Santa Cruz de Tenerife, donde estará impartiendo la charla "Conceptos básicos en el diagnóstico y tratamiento de la artritis reumatoide" el Dr. Alberto Cantabrana, reumatólogo del Hospital Nuestra Sra. de la Candelaria. La entrada es abierta y gratuita pero se pide confirmación al evento a través de cualquiera de las vías de contacto de ConArtritis. Antes de que finalice 2016 también se organizará un nuevo encuentro "De paciente a paciente" en Segovia.



## Ya en marcha "Octubre mes de la artritis y de la espondiloartritis"

ConArtritis, junto con las asociaciones y delegaciones que así lo han pedido, un año más organizará su campaña nacional "Octubre, mes de la artritis y de la espondiloartritis". Bajo el lema "En el centro estás tú" esta duodécima edición partirá con un acto lúdico-deportivo abierto a la población general y con el que se pretenderá dar la mayor visibilidad posible a la artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis idiopática juvenil y la espondiloartritis; mientras que ese mismo día se iluminarán monumentos y edificios emblemáticos de varias ciudades de España como homenaje a las personas que padecen estas enfermedades. A su vez, desde mediados de septiembre hasta noviembre se organizará la Jornada Nacional de Artritis en diferentes ciudades, por todo el territorio nacional, gracias a la colaboración de profesionales sociosanitarios y los propios paciente, que ofrecerán charlas informativas y formativas. La campaña se completará con la instalación de mesas informativas dirigidas a la

población en centros sanitarios, culturales, administraciones y vía pública. Cada día tendremos novedades de la campaña, permaneced atentos a nuestra web y redes sociales.



## Seguimos "Activos frente a la artritis"

Aún dispones de tiempo para participar en la campaña "Activo frente a la artritis, mes a mes" colgando en Facebook, Twitter e Instagram una foto o vídeo mostrando cómo vives activo frente a esta enfermedad, la padezcas o no, con la etiqueta #ActivoAR. Todas las fotos serán colgadas en nuestra web y servirán de muestra de apoyo para quienes conviven con ella.

## Guarda tapones para los niños con artritis idiopática juvenil

ConArtritis ha firmado un acuerdo de colaboración con las empresas FREMAP y Sending para recoger tapones con el objetivo de recaudar fondos que se destinarán a la realización de actividades dirigidas a niños y jóvenes con artritis idiopática juvenil. Si quieres participar, solo tienes que llevar los tapones que guardes a cualquier de las oficinas de FREMAP de tu ciudad, a la sede de ConArtritis o pregunta a tu asociación si su sede es también un punto de recogida. Si quieres colaborar aún más, establece un punto de recogida de tapones para tus conocidos y encárgate de llevarlos a una oficina de FREMAP, los pequeños con artritis te lo agradecerán.



## La Asociación Enfermos de Artrite de Pontevedra

Como es habitual, la asociación de Pontevedra (ASEARPO) se ha mantenido muy activa los últimos meses organizando diferentes actividades. Una de ellas fue el taller "Conocer los recursos a disposición del enfermo de artritis", que se realizó en la sede de COGAMI en Vigo, en la que los asistentes mostraron su apoyo a la campaña "Activo frente a la artritis" con una fotografía.

Otro de los talleres organizados fue "Terapias naturales", que se impartió en la sede de ASEARPO. Se dividió en dos sesiones, en las que los participantes aprendieron a realizar ejercicios de estiramiento y otros beneficiosos para las personas con artritis, así como pautas nutricionales para prevenir la inflamación. ASEARPO también abordó un aspecto importante en el tratamiento de las personas con una enfermedad crónica a través del taller "Perspectiva psicológica en la artritis", que tuvo lugar en el Hospital Provincial de Pontevedra, y fue impartido por el doctor Blanco, jefe del departamento de psiquiatría de dicho hospital.

La asociación también fue invitada por la Secretaría Xeral de Atención ao Ciudadán e Calidade, a la VIII Xornada de Calidade e Seguridade do Servizo Galego de Saúde y al VII Congreso da Sociedade Galega de Calidade Asistencial, donde presentaron el poster "Alimentación e autonomía en enfermos de artrite". De la misma forma también estuvieron presentes como invitados en el Salón de plenos del Pazo Provincial del Día de Europa; en la charla de la "Valedora do Pobo"; y en el acto conmemorativo del 25 aniversario del Sergas, "Os dereitos dos pacientes: 25 anos de avances".

Se debe resaltar que desde marzo ASEARPO está informando a los padres de niños con artritis idiopática juvenil en el Hospital Alvaro Cunqueiro de Vigo, en colaboración con los médicos de reumatología pediátrica. También pensando en los pequeños, y con la colaboración de CHYKY modas, la asociación organizó un desfile benéfico al que asistieron más de 100 personas.



## AMAPAR-ConArtritis

La asociación AMAPAR-ConArtritis, como en ediciones anteriores ha organizado junto con ConArtritis diferentes charlas de "De paciente a paciente" con la colaboración de Roche. En lo que llevamos de 2016 han sido dos, una el 2 de junio en el Centro Sociocultural Francisco Fatou (Villa de Vallecas), con la Dra. Teresa Navío, del servicio de reumatología del Hospital Infanta Leonor, junto con Dña. Macarena Sastre, psicóloga, y con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid; y una segunda el 28 de junio en el Instituto de Mayores y Servicio Sociales (IMSERSO) con el Dr. Javier Bachiller, del servicio de reumatología del Hospital Ramón y Cajal y de nuevo Dña. Macarena Sastre gracias al apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

AMAPAR-ConArtritis también ha continuado con sus cursos de psicología, los cuales ya han finalizado; pero además este año ha incluido como novedad un taller de musicoterapia, impartido por Mercedes Rodríguez, profesional especialista en Terapia Musical, en posesión del Máster musicoterapia de la Facultad Medicina Universidad de Alcalá, y socia de ConArtritis. Los asistentes han manifestado los beneficios del taller por lo que se espera organizar un nuevo taller a partir de septiembre.







## Asociación ACREAR de Ciudad Real

Los socios de la Asociación ACREAR de Ciudad Real disfrutaron de una Jornada de Convivencia en el Anejo La Alameda de Vva. De San Carlos el 23 de abril. Partiendo de la Plaza de la localidad, los asistentes realizaron una caminata de 3 kilómetros hacia el entorno natural situado cerca del río Ojailén. Algunos componentes del grupo visitaron uno de los denominados "Túneles del Ojailén" que se han convertido en la segunda micro-reserva natural de "Murciélagos de cueva" de Castilla la Mancha. Una vez terminada esta etapa, se continuó con el paseo por la localidad de La Alameda para dar paso a la comida en el restaurante "La Encomienda". Ya de vuelta se evaluó la jornada como altamente satisfactoria por los comentarios de la tertulia.

Debido a los buenos resultados de la anterior jornada, ACREAR organizó el 28 de mayo una ruta senderista por el Valle de Alcudia partiendo desde la Dehesa Boyal

de Puertollano. El recorrido fue guiado por Vicente Luchena, un experto guía de la comarca, a lo largo de 11 kilómetros hasta llegar a la Antigua Estación de ferrocarril de Cabezarrubias del Puerto. El otro grupo de participantes de ACREAR, con movilidad reducida, visitó a pie y en silla de ruedas, la zona accesible de recreo de la Dehesa Boyal, para después llegar en autobús también a la Antigua Estación de Cabezarrubias del Puerto. La jornada terminó con una merecida comida de Hermandad en el Hotel Rural "Balcón de Alcudia". Por otro lado, ACREAR comenzó en mayo un taller de psicología dirigido por el psicólogo D. Julio de la Cruz, debido a la demanda de sus socios. El taller se compone de una parte teórica y otra práctica, en las que se desarrollan y practican un conjunto de terapias psicológicas de ayuda para las personas con artritis y para sus familiares. En verano se ha hecho un receso, pero en septiembre continuará el taller.

## Asociación Artritis Oscense

Dentro de su proyecto "Artritis y balneoterapia: tratamiento saludable", la Asociación Artritis Oscense (ARO) realizó una actividad el 25 de junio con la que ofreció a sus socios una jornada de entretenimiento y ocio al aire libre. El objetivo de la jornada era que las personas que participaron se relajasen y disfrutasen de un día de actividades junto a personas con las que comparten la experiencia de padecer una enfermedad reumática. Para ello se eligió "Las Termas de Tiberio" en Panticosa, debido a los beneficios que supone la balneoterapia en las enfermedades reumáticas.



## Asociación Artrite Santiago

Gracias a la colaboración de la Casa de las Asociaciones de Bienestar Social de Santiago, que cedió su salón de usos múltiples, y a la participación del doctor Carlos Cea Pereiro, reumatólogo del Hospital de Barbanza y del Hospital Clínico Universitario de Santiago, la Asociación Artrite Santiago (AAS) organizó la charla "El paciente informado" el 7 de abril. En ella se habló de la importancia que tiene que las personas con artritis conozcan bien su enfermedad, tratamientos y ayudas de las que dispone. A su vez, un año más, AAS organizó una salida al balneario Laias Caldaria del 9 al 14 de mayo en la que los asistentes disfrutaron de un programa termal individualizado y de diferentes actividades como senderismo, gimnasia y baile. Como en anteriores ediciones fue un éxito y todo el mundo disfruto de la estancia.

## Liga de Enfermos Vizcaínos de Artritis

Durante los primeros seis meses del año, la Liga de Enfermos Vizcaínos de Artritis (LEVAR) ha desarrollado diferentes acciones. En concreto, de enero a mayo, dos días a la semana, impartieron un taller de fisioterapia grupal; mientras que de mayo a junio organizaron un taller de psicoterapia por medio de siete sesiones. También han impartido varias charlas en estos meses. En abril se titulaba "La importancia del apoyo psicológico en enfermedades crónicas como artritis y espondilitis"; en mayo "Envejecimiento activo, llena de vida tus años"; y en junio "Diferentes tipos de artritis".





## MENOS INFLAMACIÓN GRACIAS AL ACEITE

Un grupo de investigadores de la Universidad de Sevilla han descubierto una fracción polifenólica en el aceite de oliva extra que favorece la disminución de la inflamación de las articulaciones. Este descubrimiento refuerza la idea de utilizarlo en la prevención, e incluso en el tratamiento de problemas de las articulaciones.



## Más cerca de prevenir la artritis

Según un reciente estudio, el uso de anticuerpos monoclonales y otros productos biológicos dentro de una terapia concreta podría ser la clave para prevenir el desarrollo de la artritis autoinmune. Así lo han expuesto

investigadores del Instituto de Bio-medicina y Biotecnología de la Universidad de Cantabria (IBBTEC), de la Universidad de Cantabria (UC) y del Instituto de Investigación Marqués de Valdecilla (IDIVAL).



## Nueva terapia para reducir los síntomas

La edición digital del 'Proceedings of the National Academy of Sciences' ha sacado a la luz una terapia en investigación con la que se reducirían los efectos de la artritis reumatoide y la inflamación. Esto sería posible gracias al uso de un pequeño dispositivo implantable que, al estimular el nervio vago, reduce los síntomas de esta enfermedad autoinmune.

## CÉLULAS MADRES PARA PRÓTESIS DE CADERA

Científicos de la Universidad de Washington (EE.UU.) han conseguido programar células madres para que formen un cartílago con la forma de la articulación de la cadera. Esta prótesis "natural" resulta más duradera que las que las artificiales que se están utilizando actualmente. Aunque aún no se puede colocar, resulta una alternativa de futuro para el reemplazo de cadera.

