



NUTRICIÓN

*La leche en  
nuestra dieta*

RESOLVEMOS

TUS DUDAS

*Mitos sobre la  
artritis psoriásica*

CARA A CARA



MÓNICA MERCADAL,  
CREADORA DE  
MONWELLNESS

*“La artritis me ha  
ayudado a aprender  
a cuidar el cuerpo  
desde la calma”*

*¡Muéstrale tu sonrisa  
a la artritis!* CUIDADOS  
BUCODENTALES





LALY ALCAIDE,  
directora de la  
Coordinadora  
Nacional de Artritis.

## Queremos seguir creciendo por vuestro bien

En 2018 pusimos en marcha el “Programa estratégico de difusión, sensibilización y empoderamiento a las entidades que agrupa ConArtritis”, con el objetivo de ofrecer a nuestras asociaciones miembro y delegaciones recursos y herramientas para proporcionar la mejor atención y servicios a las personas con artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis idiopática juvenil y espondiloartritis. Todo el mundo merece recibir información y formación, independientemente de donde viva, por ello es necesario que todas las asociaciones y delegados dispongan de unas bases unificadas que permitan que no haya diferencias a la hora de atender a las personas que solicitan nuestra ayuda. Pensamos que esta labor es tan importante para garantizar un buen servicio a

la sociedad, que en 2019 continuamos con este programa que tan buena acogida ha tenido; y además estamos trabajando para crear más delegaciones en otras ciudades de España. Sois muchos los que nos solicitáis que estemos allí donde no hay asociación de pacientes, y realmente ese es nuestro objetivo, pero también os necesitamos a vosotros, necesitamos vuestro apoyo, que deis el primer paso y os hagáis socios porque sin personas que nos reclamen ayuda, resulta muy complicado crear una delegación partiendo de cero, sin personas implicadas y que realmente quieran formar parte del movimiento asociativo. Sin vosotros no podemos seguir creciendo, y si no crecemos no podremos estar aún más cerca de vosotros ayudándoos de la mejor manera posible.

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: 91 535 21 41  
[revista@conartritis.org](mailto:revista@conartritis.org)

La edición y publicación de este número cuenta con la colaboración de: Abbvie, MSD y Roche



## ¡COLABORA CON CONARTRITIS!

AYÚDANOS A SEGUIR AYUDANDO A LAS MILES DE 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)





# LA ARTRITIS también presente EN LA CAVIDAD BUCAL

Se suele hablar del daño que la artritis provoca en las articulaciones de las manos, los pies, en los hombros... pero ¿qué pasa con las articulaciones de la cavidad bucal? Vamos a ver cómo afecta y cómo debemos cuidarla.

**Dra. Mónica Perdomo-Lovera,**  
Doctora en Odontología por Universidad de Valencia. Creadora de la web [www.eldolornoesellimite.com](http://www.eldolornoesellimite.com)

**L**a salud bucodental es primordial para todos a cualquier edad, y en personas que tienen artritis reumatoide no es la excepción. Es más, pocas personas saben la gran relevancia que tiene el buen estado de nuestra boca en el control de los efectos de la artritis. En mi caso, me diagnosticaron esta enfermedad hace 30 años y soy Doctora en Odontología, por eso conozco la situación desde las dos perspectivas, como paciente y como profesional en odontología. Por ello soy consciente de la importancia de que todas las personas que padecen artritis reumatoide conozcan muy bien este tema, para que puedan tomar las pre-

cauciones necesarias, y también le den a su odontólogo la información que necesita para que le trate de manera coherente con su padecimiento.

La artritis reumatoide puede afectar nuestra salud bucodental de tres maneras:

1. Por efectos del desorden inmunitario que, en muchos casos, va acompañado de otras manifestaciones a nivel de tejidos de nuestro cuerpo.
2. Por afectación directa en la articulación temporomandibular (ATM) que es la que nos permite abrir y cerrar la boca.
3. Por efectos secundarios de la polimedición que se suele administrar para controlar los efectos de la enfermedad.

# CUIDADOS BUCODENTALES

## CÓMO NOS AFECTA EL DESORDEN INMUNITARIO



Uno de los efectos que provoca la artritis reumatoide en nuestro organismo es el desorden del sistema inmunitario, el cual se vuelve a estabilizar gracias a la eficacia de los tratamientos que nos indica el profesional de reumatología. Sin embargo, hasta que conseguimos este control, en nuestra boca pueden aparecer:

**AFTAS:** por lo general, son pequeñas úlceras que aparecen en la mucosa de la boca. Los lugares donde suelen surgir son la parte interna de los labios y el fondo del vestíbulo (es la zona que está en el final de la parte interna de la mejilla). Son muy dolorosas y difíciles de sanar por el medio húmedo en el que se encuentran. Suelen sobreinfectarse con hongos (*Candida Albicans*) y por eso se les crea una película blanca por encima.

**INFECCIONES FÚNGICAS:** los hongos saprofitos que habitan en nuestra cavidad bucal son los del tipo *Candida Albicans*, los cuales normalmente aparecen si se produce una disminución de las defensas, o hay alguna herida dentro de la

boca en las zonas blandas; pero no suelen molestar. Generalmente se encuentran debajo de las dentaduras postizas que llevan mucho tiempo en la boca, en este caso suelen producir escozor.

**HERPES LABIAL O GINGIVOSTOMATITIS HERPÉTICA:** es una infección por el virus del Herpes. Suele aparecer en los labios, y se le da el nombre de Herpes Labial, pero en personas con inmunidad comprometida puede aparecer en las encías y es extremadamente doloroso y muy difícil de diagnosticar porque suelen ser ampollas muy pequeñas, que apenas son perceptibles al ojo del odontólogo. Suele ser un problema bastante frecuente en la consulta que, si no se tiene experiencia en estos casos, no se diagnostica y el paciente lo puede pasar bastante mal. El dolor suele ser irradiado hacia varias zonas de la cara. Es similar a un dolor neuropático.

**LIQUEN PLANO (LP):** es una enfermedad autoinmune como tal. Suele aparecer en la piel, pero también tiene manifestaciones en boca. Normalmente no provoca

síntomas, por lo que solo se diagnostica si el odontólogo tiene experiencia en este tipo de lesiones; si no es así, por lo general suele pasar desapercibido. Hay varios tipos de LP, los más comunes son el reticular y el erosivo. El más frecuente en personas con artritis reumatoide que no tienen diagnóstico agregado de LP generalizado, es el reticular, es decir, el asintomático.

**ENFERMEDAD PERIODONTAL:** se ha comprobado científicamente que las personas con artritis reumatoide son altamente propensas a padecer la llamada periodontitis. Se trata de una enfermedad inflamatoria, habitualmente de origen infeccioso, que puede llegar a ser crónica y destruir el tejido periodontal (el tejido que rodea y sostiene al diente), por lo que su consecuencia más nefasta es la pérdida de las piezas dentales.

**SÍNDROME DE SJÖGREN:** es un síndrome autoinmune que puede acompañar, en algunos casos, a la artritis reumatoide. Afecta las glándulas de secreción externa como las del sudor, las de las lágrimas y las de saliva. En el caso de estar afectadas estas últimas se produce sequedad en la boca que es molesta, debilita las mucosas y produce un descontrol en el PH total de la boca. Esto trae como consecuencia que los tejidos mucosos son más propensos a infecciones. Es necesario una serie de pruebas para descartar la presencia de este síndrome cuando le refieres al dentista que tienes la boca seca. Se debe hacer interconsulta con el reumatólogo. Los tratamientos específicos para cada uno de estos casos debe indicarlos el profesional. Sin embargo, la prevención puede depender de ti si mantienes una higiene adecuada y acudes con regularidad a consulta dental.





## Mantén el estrés bajo control

El estrés también provoca efectos en la salud bucal a las personas con artritis reumatoide, especialmente si se mantiene en el tiempo.

Existe un mal hábito, relacionado con el nerviosismo y el estrés, que afecta negativamente al equilibrio saludable de la boca llamado bruxismo. Apretar o rechinar los dientes quizá te suene más. En adultos es un síntoma de estrés y causa desgaste dental, contracturas en

músculos de la cara y el cuello, y daño en la ATM, sobre todo si se tiene artritis reumatoide. También puede llegar a producir sequedad de la boca porque la contractura muscular es tan fuerte que cierra la salida de los conductos de las glándulas salivales parótidas que son las más grandes.

El control del estrés es, como ves, una herramienta más para el cuidado de tu salud bucal.

## EFFECTOS COLATERALES DE LA MEDICACIÓN

Algunos de los problemas de los que ya hemos hablado que aparecen en la cavidad bucal cuando nuestro sistema inmunitario está deprimido, como las aftas o los herpes, pueden tener como origen la toma de alguna medicación. Los medicamentos biológicos o los corticoides pueden provocar que estemos más débiles a nivel inmunológico, y que los problemas en la boca sean más o menos graves y persistentes.

Otros fármacos pueden producir sequedad bucal, como pueden ser los ansiolíticos y/o antidepresivos, que con frecuencia se usan para paliar los problemas emocionales que muchas veces origina el hecho de vivir con dolor y limitaciones. La sequedad de la boca puede presentarse con sensación de ardor o escozor, es lo que se conoce como Síndrome de boca ardiente, la cual es más común en mujeres.

## ¡Toma nota!

Es de fundamental estar bien informado, así como someterse a un control periódico en la consulta dental y mantener una buena comunicación con los profesionales que te tratan. Si no sabes cómo conseguirlo, puedes ponerte en contacto con nuestro Servicio de Asistencia SAIPAR y te ayudaremos para que te resulte más fácil. Tel.: 91 535 21 41; email: saipar@conartritis.

## AFECTACIÓN DIRECTA POR LA ATM

Los efectos degenerativos de la artritis reumatoide pueden afectar a la articulación temporomandibular (ATM) como a otras del cuerpo. Suele aparecer en personas con diagnósticos de muchos años y/o en quienes no se ha controlado correctamente la enfermedad. El problema de esta afectación es que dificulta abrir la boca y hasta masticar.

Si tienes la ATM afectada, ir al dentista es un suplicio, porque no puedes aguantar mucho tiempo con la boca abierta o no la puedes abrir tanto como es necesario. Hay una acción que puede acelerar el daño articular, masticar mal, algo que ocurre cuando:

- Faltan piezas dentales.
- Se han ejecutado mal ciertos tratamientos dentales.
- Hay una mala posición de los dientes.
- Se tiene caries profundas o enfermedades de las encías avanzadas que producen dolor.

Y es que no atender los problemas de tus dientes puede dañar tu ATM. Un daño importante en esta articulación produce, a parte de dolor y la posible anquilosis de la articulación, tensiones dolorosas musculares en la cara, cuello, hombros y hasta en la parte alta de la espalda.

Para evitar que este daño se produzca hay que intentar controlar lo mejor posible la enfermedad con el especialista en reumatología, y mantener la cavidad bucal lo más sana posible para prevenir malos hábitos que empeoren el proceso. También es importante la comunicación con el profesional en odontología porque, por ejemplo, durante una intervención puedes pedirle que trabaje haciendo periodos de descanso en los que puedas cerrar la boca, y tomarte un tiempo para que no se vea forzada en ningún momento tu ATM.

## ¿ QUÉ ME PASA ?

# OJO SECO

Te pican los ojos, se enrojecen, apenas tienes lágrimas... es muy probable que a causa de la artritis tengas sequedad ocular. Vamos a ver que posibles soluciones tienes para evitar este problema.

**E**s posible que nadie te haya comentado que la artritis puede afectar a otras partes de tu cuerpo, especialmente cuando no está bien controlada. Uno de esos efectos colaterales repercute en los ojos, y uno de los problemas más comunes es el ojo seco.

### La función de las lágrimas

El ojo seco se considera una enfermedad que puede surgir por múltiples causas o factores, de ahí que sea muy común entre la población. Se estima que el 30 por ciento de los adultos la presentan, y la prevalencia aumenta según van pasando los años. Aunque este problema sea muy frecuente, el grado

de afectación no es igual para todo el mundo, de hecho hay quienes encuentran mejoría con ciertas ayudas y a otros que se les cronifica.

La lágrima no es solo el elemento con el que nuestro cuerpo muestra tristeza, alegría o emoción, sino que tiene funciones más importantes en nuestro organismo, como es proteger la superficie de la córnea de agentes externos y evitar que roce con el párpado. Es una mucosa más que se genera en las glándulas lacrimales y se extiende por la córnea. La consistencia grasa se la da las glándulas de Meibomio al aportar a las lágrimas materia lipídica formada, principalmente, por ácidos grasos omega 3. Gracias a esta grasa la lágrima se mantiene sobre el ojo, no se evapora, le lubrica y lo protege. El pro-

## POSIBLES SOLUCIONES

**La primera recomendación** es que hables con tu médico para indicarle los problemas que estás sintiendo en los ojos para que sea él quien valore la mejor de solución, ya que ésta puede ser desde la administración de medicación hasta una intervención quirúrgica que consiste en bloquear los orificios por donde se drenan las lágrimas, de esta forma se consigue que el líquido lagrimal permanezca más tiempo en la superficie de la córnea.

Para las primeras molestias se recomienda el uso de lágrimas artificiales y/o pomadas lubricantes. El especialista puede indicar la administración de medicamentos antiinflamatorios y revisiones periódicas para controlar

el estado del globo ocular. A su vez, también te puede ayudar:

- 1 Incluir en la dieta alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 como son el pescado azul o los frutos secos.
- 2 Mantener una correcta higiene ocular, usando toallitas y jabones específicos para ello.
- 3 Hacer descansos de la vista, especialmente si trabajas frente al ordenador. Cada 30 minutos cierra los ojos unos minutos y/o mira al frente sin fijar la vista.
- 4 Si permaneces en ambientes secos, usas un humidificador para aumentar la humedad de la sala.



- 5 No te frotes los ojos aunque te escuezan, échate lágrimas artificiales para hidratarlos.





blema surge cuando las glándulas lacrimales no pueden producir lágrimas o estas no tienen las características adecuadas para realizar su función.

#### La artritis como causa

Una de las razones por las que puede aparecer el ojo seco es porque a través de la dieta no se consume la cantidad suficiente de ácidos grasos omega 3, o porque la glándula de Meibomio no aporta a la lágrima la consistencia que necesita para que permanezca en el ojo. En periodos de cambios hormonales, como la menopausia o en la pubertad puede ser común.

También puede surgir por causas externas, como es permanecer en ambientes muy secos, o estar expuesto de forma excesiva a calefacciones o aires

aconicionados; o como consecuencia de una intervención ocular, como puede ser la operación con láser para corregir la miopía.

Pero si nos vamos a nuestro terreno, hay que resaltar que las enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide, la artritis psoriásica o la fibromialgia pueden provocar este problema. También es un efecto del síndrome de Sjögren, el cual puede surgir junto con la artritis. El motivo por el que aparece en el 25 por ciento de las personas con artritis es debido a la inflamación persistente, que conlleva el endurecimiento del globo ocular y el mal funcionamiento de las glándulas lagrimales. En el caso de quienes sufren el síndrome de Sjögren la sequedad ocular se debe a que esta

enfermedad atrofia las glándulas del cuerpo, por lo que la sequedad también se da en la boca, la piel e incluso en la vagina.

### DETECTA EL PROBLEMA

Puedes sospechar que tienes sequedad ocular cuando:

- Notas irritación ocular.
- Sientes arenilla en los ojos.
- Tienes los ojos enrojecidos.
- Sientes molestias en los ojos cuando te expones al sol.
- Te lloran los ojos de forma excesiva (es una respuesta a la falta de lubricación)
- Tienes la sensación de tener los ojos "cansados" e incluso puedes sentir dolor.
- Puedes llegar a sentir pérdida de visión.



PUEDA CAUSAR SEQUEDAD OCULAR

Su vida iba encaminada a dedicarse a la música, pero cuando apareció la artritis reumatoide fue consciente de que tenía que dejar a un lado los viajes, el estrés, la falta de descanso... Era el momento de centrarse en ella, escuchar su cuerpo y mimarse. Mónica Mercadal nos cuenta cómo fue ese momento y cómo ahora disfruta ayudando a que los demás también se cuiden.

Marina García

## MÓNICA MERCADAL

### *Creadora de monwellness*

*“La artritis me ha ayudado a aprender a cuidar mi cuerpo desde la calma”*

#### **H**ay un antes y un después en tu vida tras el diagnóstico de la artritis?

Así es, de hecho, nunca más volví a ser la misma de antes.

Cambié de profesión, comencé a estudiar, aprendí a gestionar mejor el estrés, cambié mi alimentación, me adentré en el yoga y la meditación, en definitiva, aprendí a cuidar de mi cuerpo desde la calma y a tener una vida más tranquila. La artritis reumatoide me ha enseñado muchas cosas, pero sobre todo que la vida ahora requiere otro tempo.

#### **¿Cuándo fuiste consciente de que tenías que cambiar algo de tu vida para tomar tú las riendas y no la artritis?**

Fui consciente que podía formar parte activa de mi recuperación pocos días después de haber sido diagnosticada. Aún afectada emocionalmente por la noticia hice un ejercicio de humildad y sinceridad conmigo misma donde me prometí poner todo lo que estuviera en mis manos para participar en el proceso de la enfermedad. Readapté mi vida a la artritis, hice los cambios necesarios para ir en paralelo durante todo el proceso; en mi caso la actitud y las ganas de vivir sin dolor han sido un pilar fundamental en el que me he apoyado durante todo este tiempo. Desde el principio tuve claro que no podía dejarme llevar por la enfermedad a pesar

de los brotes de dolor, y todo lo que esto conlleva.

#### **Además de seguir las indicaciones de nuestro médico, ¿en qué medida está en nuestras manos controlar mejor la enfermedad?**

Tengo claro que nosotros podemos hacer mucho. Es evidente que una parte importante de la recuperación la gestiona el doctor y el tratamiento, pero luego hay otra parte importantísima que radica en el paciente. Una enfermedad como la artritis reumatoide necesita de unos cuidados, una

actitud positiva, una perseverancia, una constancia y grandes dosis de paciencia que ningún tratamiento te da, esto solo lo puede aportar uno mismo. Además, pienso que es muy positivo sentir que estás haciendo algo por ti, para encontrarte mejor y que cada pequeño logro sea una victoria, esto fomenta el autoestima.

#### **¿Qué hábitos de tu vida diaria crees que te restaban antes, y cuáles te suman?**

Cuando trabajaba en el mundo de la música mis horarios eran caóticos. Trabajaba hasta tarde, no tenía un buen sueño reparador, no controlaba mucho la alimentación, no tenía hábitos muy saludables y viajaba mucho, lo cual me hacía tener una vida poca ordenada y poco saludable. En cambio, ahora tengo unos horarios y unas rutinas que no cambiaría por nada. Me acuesto a las 22:00h y amanezco a las 06:00h; camino 5 km. cada día, cuido muchísimo mi alimentación, tengo hábitos saludables, trabajo en algo que me apasiona, vivo una vida más tranquila y menos estresada, y por encima de todo siento que vivo una vida más “ordenada”.

#### **¿Pequeños cambios en nuestros hábitos pueden ocasionar grandes cambios en nuestra vida para controlar mejor la enfermedad?**

Así es, los pequeños cambios pueden marcar un antes y un después. Por ejemplo,



*“La artritis necesita cuidados, actitud y paciencia que ningún tratamiento te da, esto solo lo puede aportar uno mismo”*





investigar qué alimentos te van mejor, estar activo como caminar, nadar o hacer yoga, hacer pequeñas escapadas a la naturaleza y respirar aire puro, dedicarle tiempo a tu vocación o aquello que te gusta, buscar momentos de tranquilidad y de paz interior, desconectar del móvil y dedicar más tiempo a aquello que se puede palpar y que te nutra de verdad como leer un libro, plantar una planta o pasar tiempo de calidad con personas que suman. En definitiva, todo aquello que puedas hacer por ti genera un impacto muy positivo en tu vida.

**¿Crees que los efectos de la enfermedad pueden llevarnos a querernos menos por los sentimientos de rabia, incomprensión, ira, etc. que nos genera?**

Por supuesto, por eso pienso que la buena gestión de las emociones en este caso es fundamental. En la mayoría de casos cuando nos diagnostican una enfermedad

### *“La ira o la frustración pueden interferir negativamente en el curso de la enfermedad y en su recuperación”*

reumatológica solemos culpabilizarnos y desencadenamos sentimientos de ira, rabia, frustración o impotencia. Es muy normal sentirse así al principio, pero sé que si estas emociones no se gestionan bien y dejas que te consuman pueden interferir directamente en el curso de la enfermedad y en su recuperación. Debemos ser conscientes que ya nada es como antes y que posiblemente todo nos afecte más. En mi caso, si tengo un mal día, sé que ese día voy a tener más dolor en mis articulacio-

nes; mis emociones afectan directamente a mis articulaciones. Por eso para mí es tan importante el cuidado psico-emocional y procurarme una vida lo más tranquila posible alejada de factores estresantes que puedan romper esta fragilidad. Las emociones y amistades tóxicas deben estar lo más lejos posible de nuestras vidas.

**¿Qué podemos hacer para cambiar esta actitud?**

Percibo que es muy importante en estos casos la autoestima. Tratarnos a nosotros mismos desde el amor e intentar no culpabilizarnos por nada. Nadie dijo que fuera fácil, pero si creemos en nosotros, nos “abrazamos” en momentos de dolor, nos permitimos ser vulnerables y aprendemos a pedir ayuda estaremos conectando con una parte de nosotros mismos que de alguna manera favorecerá en nuestro dolor más interno.

Meditar me ha ido muy bien, aprender a expresar mi dolor ya sea con un terapeuta o en un grupo de amigos, pasear a solas y en silencio, aprender a amar mi cuerpo con todos sus defectos y sobre todo tratarme desde el respeto.

**¿Qué le dirías a una persona que en estos momentos no ve posible seguir con su vida de la misma forma que antes a causa de la artritis?**

Le diría que la vida son cambios, y que nada funciona mejor que adaptarse a esos cambios aceptándolos y caminando en paralelo a la nueva situación. Resistirse a la enfermedad es algo que no nos aportará nada; en cambio, si tenemos una actitud activa, positiva y adaptativa a nuestro día a día aprenderemos que hay un mensaje muy positivo detrás de cada situación difícil. Y por supuesto tomar consciencia que todo lo que podamos hacer por nosotros mismos será la mejor opción.

## MONWELLNES, SU RINCÓN DE AYUDA Y AUTO-AYUDA

Monwellness es el espacio donde Mónica comparte consejos para adoptar un estilo de vida saludable, y ofrece herramientas que pueden ser muy útiles a la hora de tratar temas como la alimentación, hábitos que ayudan en el manejo del dolor, el cuidado psico-emocional y para gestionar las emociones. Mónica también imparte charlas en diferentes ciudades de España, así como consultas individuales para personas que quieren aprender a cuidarse y sentirse más saludables. Web: [www.monwellness.com](http://www.monwellness.com) Instagram: @monwellness



# LA LECHE

## en nuestra dieta

**AMADA U ODIADA,** la leche es uno de los alimentos que más controversia genera cuando se habla de dietas saludables.

**Montserrat Vinyals, Licenciada en Nutrición y Dietética.**

**L**a alimentación es la ingestión de sustancias nutritivas por parte de los organismos, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse de forma adecuada. En general la alimentación humana depende de muchos factores como costumbres familiares, aspectos culturales, creencias, conocimientos científicos, religión, modas, opiniones, etc. Dichos factores pueden variar con el paso de los años y modificar la manera en que el ser humano se alimenta. En las últimas décadas se ha originado una serie de controversias en relación a distintos alimentos, hoy nos referiremos al consumo de leche por parte de los seres humanos.

### Composición de la leche

La leche es una mezcla compleja de diferentes sustancias: caseínas, albúminas, lactosa, grasas, sales, minerales, etc., pero no todas las leches de los mamíferos poseen las mismas propiedades. Sus características físico-químicas varían según las especies animales, e incluso según las diferentes razas, la edad, la alimentación, las condiciones fisiológicas, período de lactación, condiciones higiénicas, así como el curso de su tratamiento.

La leche y los productos lácteos aportan un elevado contenido de nutrientes en relación al contenido calórico. Presentan una composición muy equilibrada, conteniendo proteínas de alto



### ¡Toma nota!

La leche entera es alta en grasas saturadas y su consumo podría favorecer la inflamación y el daño a los tejidos, empeorando la sintomatología de la artritis. En líneas generales adoptar la dieta Mediterránea como terapia de apoyo en pacientes con enfermedad articular, contribuye con la mejoría de los síntomas y en dicha dieta el consumo de lácteos es reducido.



NO SE RECOMIENDA ELIMINAR LOS LÁCTEOS



## LÁCTEOS ¿SÍ O NO?

A pesar de saber las importantes propiedades nutricionales que aporta el consumo de leche al ser humano, existen numerosas controversias en relación a la necesidad o no de ingerir leche por parte de los seres humanos. La corriente que critica su consumo indica que sus nutrientes pueden afectar la salud de la siguiente forma:

**Grasas:** casi la mitad de la población consume leches descremadas o desnatadas, por la elevada cantidad de grasas saturadas que contiene.

**Hidratos de carbono:** parte de la población consume leche sin lactosa, por presentar molestias e intolerancias.

**Proteínas:** son la causa más frecuente de alergia en la infancia.

Entre los riesgos que se atribuyen al consumo excesivo de leche y lácteos están:

- Los lácteos desplazan la ingesta de alimentos ricos en fibra tales como frutas y verduras, muy necesarios por las cantidades de vitaminas y antioxidantes que tienen.
- Además del pobre contenido en hierro de la leche, el calcio presente en ella reduce la absorción de hierro de otros alimentos.
- Los productos lácteos elaborados a partir de la leche, en general contienen mayor proporción de azúcar, sal y grasas que la leche.

Afortunadamente las investigaciones no cesan y son necesarios más estudios que contribuyan a dar una información veraz en relación a las ventajas y desventajas para la salud de consumir leche y productos lácteos.

valor biológico que proporcionan los aminoácidos necesarios para cubrir los requerimientos humanos, así como grasa e hidratos de carbono complejos, específicamente lactosa. Es fuente de minerales como calcio y fósforo, y

de vitaminas hidrosolubles y liposolubles. En concreto el calcio constituye el principal componente del hueso y es esencial, por tanto, para el mantenimiento de una buena salud ósea.

DE LA DIETA SI NO LO HA INDICADO UN MÉDICO



# MITOS SOBRE ARTRITIS PSORIÁSICA

Existen muchas ideas falsas e interrogantes sobre la artritis psoriásica. Vamos a desmentir y responder los más frecuentes.

## **1** ¿La artritis psoriásica es un síntoma de la artritis reumatoide o de la psoriasis?

No, son enfermedades distintas, con síntomas diferentes y que necesitan ser tratadas de forma específica. Es cierto que algunas personas que padecen artritis psoriásica previamente son diagnosticadas de psoriasis, pero también hay muchas a las que de primeras se le diagnostica la enfermedad reumática.

## **2** "La artritis psoriásica, como otras enfermedades reumáticas, aparecen en la vejez"

Este es uno de los grandes mitos,

tanto relacionado con la artritis psoriásica como con la artritis reumatoide. Aunque es más común que se diagnostique entre los 40 y 50 años, la artritis psoriásica también puede aparecer en niños.

## **3** "La artritis psoriásica es hereditaria y contagiosa"

Ninguna de las dos afirmaciones es cierta. La artritis psoriásica tiene un componente genético que puede aumentar las posibilidades de padecerla (entre el 30-40% de los casos tienen algún familiar con psoriasis y/o artritis), como ocurre con otras enfermedades autoinmunes;

pero esto no significa que pase de padres a hijos. Por otro lado, las placas que la enfermedad genera en la piel no surgen como consecuencia de la presencia de un virus o una bacteria, así que no se puede contagiar a otra persona.

**4 “Es una enfermedad física que no está relacionada con nuestro estado emocional”**

Aparentemente solo afecta a las articulaciones, a la piel, nos hace estar más cansados, nos provoca dolor, etc., pero lo cierto es que sus efectos también repercuten en nuestro estado de ánimo, pudiendo originar estados de ansiedad e incluso depresión. Además, también hay que tener en cuenta que el estrés o situaciones que nos hacen estar más vulnerables pueden ser el origen de un brote. Si no somos capaces de controlar estos estados, es importante acudir a un especialista para que nos ayude.

**5 “Hay que mantener las articulaciones en reposo y no realizar ejercicio físico”**

Cada vez son más los especialistas que incluyen dentro del tratamiento de la artritis psoriásica la realización de ejercicio físico, ya que favorece la disminución del dolor y la rigidez, mientras aumenta la fuerza muscular, mejora la postura corporal, reduce el estrés y ayuda a mantenerse en un peso adecuado. La natación, andar o montar en bicicleta pueden ser una buena opción, aunque siempre es recomendable pedir el asesoramiento de un preparador físico especializado.

**6 “No hay que exponerse al sol”**

A la hora de exponerse al sol siempre hay que hacerlo de forma segura y sin abusar, pero las personas con artritis psoriásica necesitan de forma especial recibir la vitamina D que procede de la radiación solar, ya que quienes padecen una



patología inflamatoria y/o autoinmune tienen más posibilidades de tener un déficit de esta vitamina tan importante para la salud ósea. Además, en ciertos casos, a las personas se les trata la psoriasis con fototerapia de forma controlada, y como alternativa a esta terapia se recomienda a los pacientes que se expongan al sol pero sin pasar de los 10 minutos. Debemos apuntar que esta recomendación solo se realiza si previamente se ha comprobado que la persona reacciona bien a esta exposición, y lo hace bajo supervisión médica.

**7 “La artritis debe tratarse por un lado y la psoriasis por otro”**

Aunque son dos especialistas diferentes los que deben tratar los efectos que la enfermedad provoca en las articulaciones y en la piel, lo correcto es que el reumatólogo y el dermatólogo trabajen de forma conjunta para controlar lo máximo posible la enfermedad. Además, hoy en día contamos con tratamientos que permiten frenar a la vez las afectaciones articulares y dermatológicas sin que sea necesario seguir dos tratamientos diferentes en paralelo.

**¡Te ayudamos!**

Si tienes más dudas sobre esta enfermedad, o no te quedan claros algunos conceptos, ponte en contacto con nuestro Servicio de Asistencia Integral para Personas con Artritis y Familiares.

email [saipar@conartritis.org](mailto:saipar@conartritis.org), llamando al 91 535 21 41 o mandando un whatsapp al 644 00 77 18.

## Levar potencia el autocuidado

**A**bril será el mes en el que la Liga de Enfermos Vizcaínos de Artritis Reumatoide (LEVAR) presente el "Estudio de Valoración del Cambio" tras la realización de un taller de autocuidados para personas con artritis reumatoide. En concreto tendrá lugar el día 25 y se puede solicitar la asistencia al evento. Durante mayo y junio se impartirá el taller participativo "La importancia del autocuidado y nuestro bienestar" por parte de la psicóloga Julia Juanes. Levar continuará con su taller de fisioterapia grupal hasta junio en el Centro de Fisioterapia Akiles de Bilbao.



## Actividades de ConArtritis-Santiago dentro de la Escuela de Paciente

**T**ras el éxito de la charla "Manejo de los fármacos en situaciones especiales" realizada con la colaboración de la Escuela de Paciente el pasado 22 de marzo, en el Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, se organizará una nueva el 26 de junio. En este caso la charla será "Hospital de Día y consulta de enfermería" en el mismo lugar a las 17:30h. La delegación también ha organizado diferentes actividades lúdicas para sus socios, como una salida cultural y una comida, y se está planificando el viaje y estancia a un balneario. Si te apetece apuntarte, ponte en contacto con la delegación.



## Presentes en la II edición Can We Run en Alicante

**T**e animamos a que te acerques con tu perro a la II edición de la carrera Can We Run que este año se celebra en Mutxamel (Alicante) el domingo 7 de abril. Además de hacer ejercicio y pasar una mañana divertida con tu mascota, podrás acercarte a la mesa informativa que montará nuestra delegación ConArtritis-Alicante, donde te contaremos cómo podemos ayudarte frente a la artritis y te invitaremos a tomar un café muy especial. Si quieres inscribirte en la carrera puedes hacerlo en: [www.canwerum.com](http://www.canwerum.com)

## Abiertos diferentes grupos de ayuda mutua

**D**entro de nuestro Servicio de Asistencia Integral de Persona con Artritis y Familiares (SAIPAR) hemos creado diferentes grupos de ayuda mutua para personas con artritis reumatoide, artritis psoriásica, para familiares y padres de niños con enfermedades reumáticas. Aún dispones de plazas para algunos de los grupos, así que si quieres, hablar, escuchar, compartir y aprender de otras personas que se encuentran en una situación similar a la tuya, te invitamos a que te apuntes a uno de los grupos. Por el momento son presenciales en la sede de ConArtritis situada en la calle Ferrocarril, 18, 1º 2, Madrid. Si estás interesado manda un email a [saipar@conartritis.org](mailto:saipar@conartritis.org) o llámanos al 91 535 21 41.



## Comenzamos con los encuentros "ARropados"

A través de una serie de encuentros pensados para compartir experiencias, debatir sobre el presente y el futuro de la artritis reumatoide, y que las personas que tienen esta enfermedad se sientan "arropados", ConArtritis, con la colaboración de Pfizer, ha puesto en marcha la campaña "ARropados. Encuentros de escucha y mejora para personas con artritis reumatoide". Para conseguir estos propósitos, en los diferentes encuentros se va a contar con la intervención de Ángel Rielo, especialista en gestión de las emociones y autor del libro "El pequeño libro de

la felicidad", quien hará reflexionar a los asistentes sobre la mejor forma de afrontar el día a día con entusiasmo y felicidad; y con Silvia Senyé, persona con artritis reumatoide, socia de ConArtritis y protagonista del reto "100 km con artritis" quien compartirá su experiencia con la enfermedad, su espíritu de superación y la posibilidad de aspirar a una buena calidad de vida. Los primeros encuentros serán el Granada, el 8 de abril, en el Teatro Maestro Alonso; y el segundo en Valencia el 10 de abril, en el Muy Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia (con



la colaboración de la Asociación Valenciana de Afectados de Artritis), ambos en horario de 18:00 a 19:30h. En mayo tendrá lugar en Santiago de Compostela, en Bilbao, con la colaboración de LEVAR y en Madrid. Si quieres asistir a alguno de ellos, mándanos un email a [conartritis@conartritis.org](mailto:conartritis@conartritis.org) o llámanos al 91 535 21 41.

## Videofórum "EstAR bien con artritis reumatoide" continúa en 2019

Este espacio de diálogo entre profesionales de reumatología y personas con artritis reumatoide, en los que se proyecta el corto de Ana, una mujer con artritis reumatoide que se esconde tras un "estoy bien" para no preocupar a sus seres queridos, comenzaron a organizarse en 2017, se llevaron a cabo en Ciudad Real, Bilbao y Huesca en 2018, y continúan en 2019, de la mano de Lilly. Este año ya se han organizado en Jaén, gracias a la colaboración de AJEAR y en Santiago de Compostela a través de nuestra delegación, y en ambos casos de nuevo se ha obtenido un gran éxito de asistentes y participación, ya que las personas con artritis reumatoide han podido compartir lo que sienten y cómo conviven con la enfermedad, mientras que especialistas en reumatología resuelven sus dudas.



ya que las personas con artritis reumatoide han podido compartir lo que sienten y cómo conviven con la enfermedad, mientras que especialistas en reumatología resuelven sus dudas.

## Ejercicio físico con ACREAR

La Asociación de Ciudad Real de enfermos de artritis reumatoide, psoriásica y juvenil (ACREAR) ofrece a sus socios sesiones fisioterapia en la Clínica Osfivel (en la calle Toledo de Ciudad Real), así como terapia psicológica para el tratamiento de la artritis por la psicóloga María Bellón. Además, desde el 1 de octubre, los lunes y jueves, en horario de 18:00 a 19:00h, se están realizando clases de hidroterapia y gimnasia de mantenimiento en el Hotel Cumbria de Ciudad Real. Si estás interesado en acudir, puedes ponerte en contacto con ACREAR.

## Celebramos las Semanas de la Salud

A través de nuestras delegaciones ConArtritis-Fuenlabrada y ConArtritis-Alcorcón estaremos presentes en las actividades que se van a realizar en ambas localidades en sus respectivas Semanas de la Salud. En Fuenlabrada, ConArtritis contará con una mesa informativa en la carpa de la feria donde se informará sobre nuestro trabajo y se responderán las dudas sobre la artritis, mientras que invitamos a los interesados a tomarse "Un café con artritis". Todos los interesados podrán asistir los días 3, 4 y 5 de abril en horario de mañana y de tarde, estaremos en la Plaza de la Constitución (al lado del Ayuntamiento de Fuenlabrada). En el caso de Alcorcón, la mesa informativa estará instalada la tarde del 5 de abril en la Plaza de España s/n, y además se darán charlas en diferentes colegios para informar a los alumnos sobre la artritis idiopática juvenil.



## ¿TE CUESTA COGER LOS CUBIERTOS? ESTO TE INTERESA

Un grupo de estudiantes de la Universidad Politécnica de Catalunya ha fabricado un dispositivo que permite a las personas con malformaciones en las manos poder coger y utilizar los cubiertos de forma autónoma. Su diseño permite encajar los cubiertos y que se fijen con una cinta para que no se muevan, y se puedan adaptar a las necesidades y tamaño de la mano de cada persona. Otro punto positivo del dispositivo es que se fabrica con una impresora 3D por lo que su coste es muy económico.

## MEJORA FÍSICA Y MENTAL GRACIAS AL YOGA

Aunque su práctica siempre hay que adaptarla a la capacidad de cada persona, realizar yoga puede ayudar a las personas con artritis a reducir los síntomas físicos y psicológicos que provoca la enfermedad. Así lo muestra una investigación realizada en el *All India Institute of Medical Sciences*, al señalar que la conexión que se crea entre el cuerpo y la mente mientras se realizan las posturas de yoga resulta beneficiosa. Y es que entre las personas estudiadas que lo practicaban se observó una mejora de los biomarcadores sistémicos de inflamación y neuroplasticidad, de la salud celular y el sistema inmunológico, así como los síntomas de depresión.



## Una vacuna frente al dolor de la artritis

Investigadores de la Universidad de Oxford están desarrollando una vacuna con la que se espera poder reducir e incluso eliminar el dolor que provoca la artritis. Su actuación irá enfocada a controlar los



niveles de anticuerpos de cada persona, activando su sistema inmunológico. En concreto lo que se busca es que el organismo de la persona vacunada produzca anticuerpos que bloqueen el factor de crecimiento nervioso (NGF) natural.

Según los datos del estudio **EPISER 2016** realizado por la Sociedad Española de Reumatología, **11 millones** de españoles adultos tienen una enfermedad reumática, de ellos **300.000** presentan artritis reumatoide y **220.000** artritis psoriásica.