

# Con **aRTRITIS**

COORDINADORA NACIONAL DE ARTRITIS  
NÚMERO 8 - MAYO 2020



**Enfermedades  
reumáticas en  
tiempo de  
COVID-19**

**CARA A CARA**

**Esther Chaperó**

*“En ConArtritis  
me han ayudado  
a sentirme  
más capaz”*

**RESOLVEMOS**

**TUS DUDAS**

**Derechos  
laborales de  
las personas  
con artritis**



**Convivir con el dolor**  
**Ayudas para conseguirlo**



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

## Preparados para una nueva realidad

Vivimos unos tiempos "diferentes", como al resto de la población, la llegada de la pandemia del COVID19 nos ha cogido desprevenidos. En cuestión de días hemos tenido que cambiar nuestra forma de trabajar, relacionarnos con otras personas, de desplazarnos... pero quizás lo más complicado haya sido prepararnos para poder dar respuesta a todas las preguntas que nos han llegado sobre cómo el coronavirus puede afectar a las personas con enfermedades reumáticas inmunomediadas. Para ello hemos estado en constante contacto con las sociedades médicas y la administración, de tal forma que hemos podido ofrecer toda la información actualizada que estuviera en nuestras manos.

Por otro lado, esta situación también ha provocado alguna incidencia en lo que se refiera a la forma de acceder a ciertos fármacos, ya fuera en la farmacia comu-

nitaria como en la hospitalaria. Desde ConArtritis hemos intentado ayudar a cada persona que nos lo ha pedido para que nadie se quedase sin respuesta y, lo que es más importante, sin su medicación, contactando directamente con hospitales y sociedades científicas. Aún no sabemos lo que nos depararán las próximas semanas, pero ConArtritis seguirá activa amoldándonos a esta nueva realidad que se nos avecina. Nuestro Servicio de Asistencia Integral para Personas con Artritis y Familiares mantiene sus atenciones vía email y teléfono, las sesiones de psicología se están realizando por videoconferencia, y el resto de áreas de la asociación se han adaptado para continuar ofreciendo el mejor servicio. Esperamos que todos estéis bien y os pedimos, más que nunca, que os cuidéis siguiendo las recomendaciones que os den vuestros médicos.

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  
conartritis@conartritis.org

La edición y publicación de este número cuenta con la colaboración de: Gebro, Lilly, MSD y Roche.

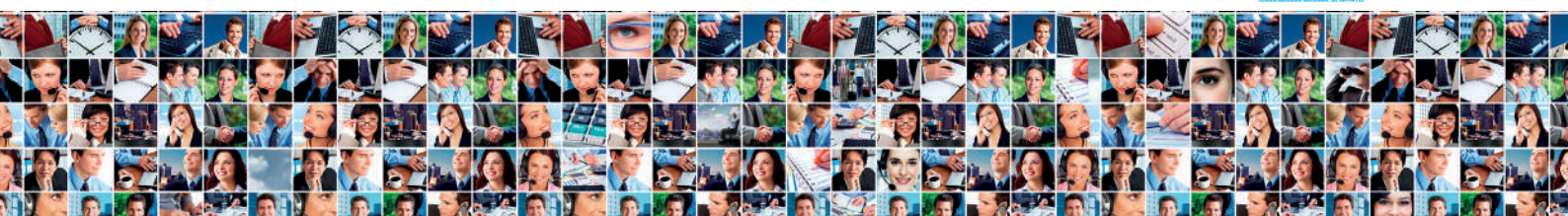


## ¡COLABORA CON CONARTRITIS!

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 [conartritis@conartritis.org](mailto:conartritis@conartritis.org) 





# CONVIVIR CON EL DOLOR

## Ayudas para conseguirlo

El dolor es un compañero inseparable en patologías como la artritis. Más allá de la medicación o de la resignación a padecerlo, tú mismo puedes crear tus propios recursos que te ayudarán a aliviar el dolor.

**Teresa García.**  
Psicóloga de la salud en  
Téodos-Psicología

**A**prender a manejar tu dolor, escucharlo, atenderlo, y prestarle atención sin culparle es una manera sana de relacionarte con él. Si rechazas tu dolor, intentas silenciarlo, le culpas de las limitaciones que te está imponiendo o lo seppultas sin escucharlo, él tendrá el control y te relacionarás con él desde el enfado, la tristeza o la frustración, lo que empeora aún más la situación. Esta toma de conciencia de tu relación emocional con el dolor es la primera herramienta que puedes usar siempre que sientas su presencia. Si te acostumbras a escucharle y a prestarle atención, estarás empezando a restarle control a él. Tu estado emocional tiene mucho que ver en esta relación.

### Saber qué sentimos

A medida que vas entrenando esta observación de tu dolor, te vas haciendo más especialista en tu dolor. Nadie mejor que tú puede conocer lo que siente y cómo lo siente, y este conocimiento también será muy útil para que el equipo sanitario pueda facilitarte el tratamiento más adaptado a ti.

A veces no es fácil definir lo que estamos sintiendo, puedes empezar haciendo una valoración de cuánto te duele, por ejemplo, mucho, bastante poco o muy poco. Una vez hayas observado esta “cantidad” de dolor, puedes continuar describiendo tus sensaciones.

La segunda herramienta que te propongo es tratar de hacer tus propias observaciones mientras te relacionas con el dolor, tomar nota y dejar por escrito

todo lo que vas percibiendo. Puedes darle el formato que más te guste a tus sentimientos: apuntarlo en una libreta, a través de dibujos, fotografías...

¿Por qué te aconsejo esto? El hecho de dejar plasmando lo que sientes te servirá como entrenamiento en la observación de tu propio dolor y te hará pararte a prestar más atención a tus sensaciones. Por otro lado, esta tarea te puede dar mucha información, a modo de registro, cuando hagas un repaso, por ejemplo antes de acudir a una consulta médica.

### Regulación emocional

En este punto ya podrás imaginar que la sensación física del dolor viene acompañada de otros aspectos, como son los psicoemocionales del dolor. Somos seres sintientes además de pensantes, esto nos da la ventaja de poder modular nuestros pensamientos y nuestras emociones.

Tanto los pensamientos como las emociones tienen una manifestación a nivel fisiológico, de tal manera que si te pones muy nervioso, si te enfadas o te estresas en un momento dado cuando algo te desborda, es probable que alguna parte de tu cuerpo tiemble, incluso que sudés y que aumentes el tono de tu voz al hablar o que lo disminuyas. Además, tus músculos reaccionan a este estado y se tensan. Todo ello contribuye a que tanto la sensación física como tu percepción del dolor aumenten.

Es en estos momentos cuando tienes

## NECESITAS DISTRAERTE

Hay ocasiones en que parece que nada de esto sirve, que vas probando y tu dolor te absorbe, te ha secuestrado y no ves la forma de manejarlo ni de aliviarlo. Es en estos momentos en los que distraerte te puede ser lo más útil.

Esta es la quinta herramienta: utilizar la distracción realizando algo que te resulte agradable y placentero. Si cambias el foco de tu atención, facilitas que otro tipo de información entre en escena de manera que el dolor vaya ocupando un papel más secundario.

Haz de esta distracción una distracción positiva. Se trata de aprovechar para leer ese libro que tantas ganas tienes de empezar, o de cocinar ese plato que te sale tan rico, o de organizar ese viaje para el que nunca ves el momento, o de llamar a esa persona con la que hace tiempo que no hablas, o incluso, de dejar a tu creatividad volar en los trazos de un dibujo, detrás del objetivo de una cámara de fotos o bajo los acordes de ese instrumento que hace tiempo que no tocas.



la oportunidad de actuar sobre eso que piensas o que estás sintiendo, lo que conocemos como regulación emocional. Habrás escuchado expresiones como el

control emocional, la inteligencia emocional o similares, yo te propongo el término de regulación emocional, porque es ahí donde puedes ir ajustando tus emociones sin la necesidad de exigirte controlarlas.

La regulación emocional va a requerir de tu capacidad de observación; así, cuando hagas esa descripción del dolor puedes añadir aquello que estabas haciendo en ese momento en el que sentiste el dolor, lo que estabas sintiendo, la emoción o emociones más evidentes e incluso qué se te pasaba por la cabeza, qué pensamientos tenías o estás teniendo mientras percibes tu dolor.

La regulación emocional es una herramienta, que te permite ver de manera ampliada lo que te está ocurriendo y buscar formas de modificar aquello que detectes perjudicial.

## LAS 5 HERRAMIENTAS

Con estas herramientas tu dolor se va a ver amenazado, y puedes aprovechar su presencia para cuidar de ti y elegir cómo quieres vivir las sensaciones dolorosas. Y recuerda que la mejor técnica para manejar tu dolor es aquella que a ti te funciona:

- 1 Toma conciencia de tu relación emocional con el dolor.
- 2 Trata de hacer tus observaciones mientras te relacionas con el dolor.
- 3 Movimiento.
- 4 Relajación
- 5 Distracción





### Moverte es una gran ayuda

Dentro de esta regulación emocional, el movimiento del cuerpo juega un papel importante, así que allá va la tercera herramienta: el movimiento. Si ves que te acercas a emociones de enfado o de miedo, refugiarte en el movimiento ayudará a esta regulación. Puedes buscar el movimiento que más se ajuste al momento concreto y a tus propios gustos. El movimiento puede ser más o menos activo, puedes pasear por un lugar que te resulte agradable o puedes salir a correr. Puedes estirar suavemente tus músculos si estás en un lugar público o puedes bailar, saltar o hacer gimnasia. Tú eliges, y así tú te regulas. El cuerpo, las emociones y la mente se comunican entre sí, así que este movimiento enviará señales a tu cuerpo y a tus pen-

samientos, y pueden llegar a rebajar su intensidad.

### Busca una herramienta de relajación

Con una estrecha relación a esta regulación emocional, te presento la cuarta herramienta: la relajación. Si veíamos que las consecuencias de la tensión que sientes en un momento determinado te llevan a un aumento del dolor, la re-

lajación actúa en el sentido contrario. Existen momentos y sensaciones de dolor que verás que te piden parar, detenerte y relajarte. Busca aquello que sabes que te relaja, y si todavía no lo has descubierto, entonces prueba. Prueba a escuchar música, a dar un paseo por la naturaleza; prueba a tomar un café con esas personas que te hacen sentir como en casa o cierra los ojos y relájate en tu respiración.

## DEFINE LO QUE SIENTES

- 1 ¿Qué parte del cuerpo me duele?
- 2 ¿Cómo es ese dolor? Agudo, punzante, hormigueo, ardiente...
- 3 ¿Es un dolor caliente, templado o frío?
- 4 ¿Es un dolor superficial o profundo?
- 5 ¿Es un dolor estático o tiene algún movimiento?
- 6 ¿Es un dolor rugoso, liso o arenoso?

# Enfermedades reumatológicas en tiempos de

# COVID-19

Son muchas las dudas que les han surgido a las personas con una enfermedad reumática sobre cómo el coronavirus las puede afectar. Vamos a dar respuesta a alguna de ellas.

**Dra. Paloma García de la Peña**, reumatóloga miembro del Colectivo TresCOVID19 y colaboradora de la Fundación Instituto Inmunes.

Nadie se imaginaba hace unos meses que, lo que empezó siendo un virus desconocido que afectaba a una provincia de China, acabaría siendo el protagonista y el responsable de nuestra “nueva forma de vida”. Mucha gente diagnosticada de enfermedades crónicas ha sentido, en estos días, que un virus desconocido hacía que su enfermedad habitual quedase relegada a un segundo plano en aras del COVID19.

Pronto una serie de patologías fueron señaladas como grupos de riesgo y entre ellas los pacientes en tratamiento con inmunosupresor. Ya antes de establecerse a nivel nacional el confinamiento de la población, fueron muchas las personas con enfermedades reumáticas quienes consultaron a sus médicos de atención primaria y/o a sus reumatólogos sobre la opción del teletrabajo, dudas sobre los riesgos de infectarse, medidas de aislamiento en caso de contagiarse, etc.

En poco tiempo hemos aprendido muchas cosas sobre el COVID19 y cada vez son más las publicaciones

científicas al respecto. Tenemos que ser cautos a la hora de interpretar dichas comunicaciones porque la premura y la urgencia de la situación ha hecho que en muchos casos se den como “verdades” hechos que científicamente no lo son, o por lo menos no han sido demostrados como precisa la medicina basada en la evidencia.

## ¿Somos más vulnerables?

Como afirmación general, y que muchas veces los especialistas en reumatología decimos a nuestros pacientes en consulta, cuando se toman ciertos tratamientos, ya sean FAMES (Fármacos modificadores de la enferme-

dad, como el metotrexato, leflunomida, micofenolato, ciclosporina), terapias biológicas (adalimumab, etanercept, infliximab, tocilizumab, etc), inhibidores de las JAK (tofacitinib, baricitinib) o los corticoides, uno tiene más riesgo de tener infecciones. Ahora bien esta afirmación hay que ponerla en un contexto individual, ya que hay personas que, a pesar de dichos tratamientos, nunca presentan infecciones o muy pocas y son de tipo banal; y por el contrario otras que con un bajo nivel de inmunosupresión ya presentan infecciones más graves.

La Sociedad Española de Reumato-

## TRATAMIENTOS EN ESTUDIO

A nivel terapéutico, cabe esperar que los ensayos clínicos que se están llevando a cabo ayudarán a **dilucidar algunas de las preguntas** que hay alrededor de algunos fármacos usados habitualmente en el tratamiento de enfermedades reumáticas. Destacando entre ellos el posible papel, **tanto profiláctico como terapéutico**, de la hidroxiclороquina; el empleo del tocilizumab en la fase inflamatoria de la infección; o el uso del baricitinib o de los pulsos de metilprednisolona.

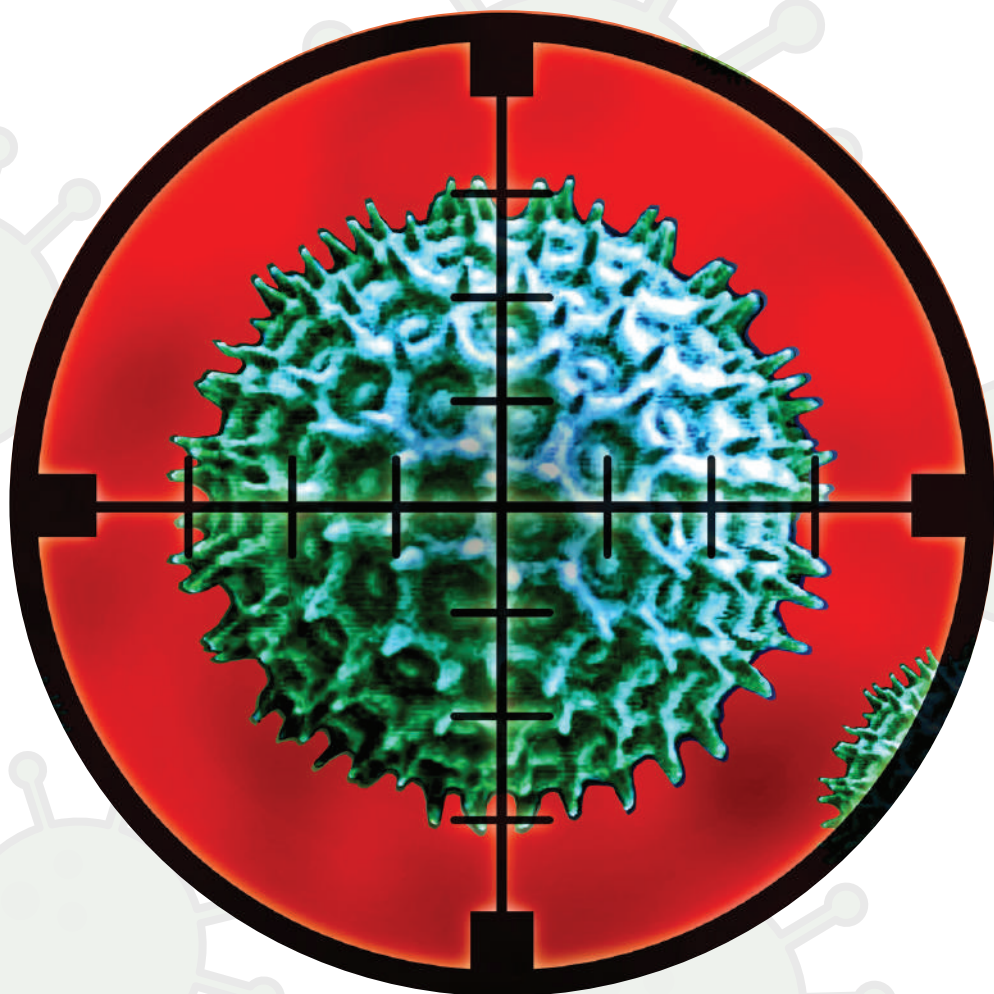


AHORA MÁS QUE NUNCA ES IMPORTANTE

logía (SER) a través de un comunicado oficial y a través de su página web ha publicado consejos saludables para pacientes durante el confinamiento y ha hecho especial hincapié en que no abandonen sus tratamientos habituales. Las medidas que deben adoptarse son las mismas que ante la sospecha de cualquier otra infección. Ahora más que nunca son importantísimos el autocuidado, la adherencia terapéutica y el “mantener a raya a la enfermedad”.

### Prevalencia de contagios

En cuanto a la información que se tiene, hasta el día de hoy, no se ha demostrado que los pacientes con enfermedades reumáticas infectados por COVID19 sufran con más frecuencia casos graves, como otros grupos poblacionales. Ahora bien, se está recogiendo información a nivel internacional en varios registros, entre los cuales cabe destacar el llevado a cabo por *Covid19 Global Rheumatology Alliance*, en cuya última actualización, de los 600 pacientes incluidos por haber estado infectados, el 24 por ciento eran personas con artritis reumatoide, el 12 por ciento con lupus eritematoso sistémico, el 8 por ciento presenta alguna espondiloartropatía, el 7,3 por ciento artritis psoriásica y vasculitis, el 4 por ciento síndrome de Sjögren primario, 3,1 por ciento gota y



2,7 por ciento esclerosis sistémica. Hay predominio de mujeres afectadas con un 70,5 por ciento, y el 71,7 por ciento son personas menores o tienen 65 años. En cuanto a las comorbilidades (enfermedades asociadas) la más fre-

cuenta han sido la hipertensión arterial (22 por ciento) y la patología pulmonar (21 por ciento).

Recientemente la SER también ha puesto en marcha una iniciativa para recopilar datos sobre COVID19 en pacientes con enfermedades reumáticas inmunomediadas, cuya información se obtendrá de los tres grandes estudios con seguimiento activo de pacientes de dicha sociedad científica BIOBADASER (Registro español de acontecimientos adversos de terapias biológicas en enfermedades reumáticas. Fase III), RELESSER (Evolución del Lupus Eritematoso Sistémico en España) y CARMA (Estudio sobre el riesgo cardiovascular en los pacientes con enfermedades reumáticas inflamatorias crónicas).

### NUESTRO APLAUSO

Por último destacar la gran implicación de los **reumatólogos españoles** ante esta pandemia, en el día a día, en unidades multidisciplinares de asistencia a pacientes hospitalizados por infección por COVID19 tanto en el ámbito público como privado; en la asistencia telefónica; hospitales de día; como en el estudio de los mecanismos por los que el virus lesiona el organismo. Son diversos los estudios que evidencian una **alteración del sistema inmune** en la última fase de la enfermedad, de algunos pacientes con formas graves de la infección, que tienen similitudes con algunas enfermedades reumáticas.

“MANTENER A RAYA A LA ENFERMEDAD”

# ESTHER CHAPERO

## DELEGADA DE CONARTRITIS-ALCORCÓN

*“En ConArtritis me han ayudado a sentirme más capaz”*

**C**uál fue tu primera reacción cuando supiste que tenías artritis reumatoide?

Tenía 18 años y por las mañanas cada vez me costaba más levantarme, no podía pisar bien el suelo. Con esa edad no te planteas que te pase algo, por lo que no le di mucha importancia. Todo pasó muy rápido y en dos semanas se empezaron a inflamar los dedos de los pies, las rodillas, las manos y no podía mover el cuello, así que fui a urgencias y allí tuve la suerte de ser atendida por el reumatólogo que, a lo largo de todos estos años, me ha tratado y sigue tratando. En ese momento me diagnosticó lupus eritematoso sistémico y más tarde se confirmó el diagnóstico como artritis reumatoide seropositiva.

En aquel momento resultó muy duro creer que ese estado me iba a acompañar el resto de mi vida, pero no sabía que gracias a los fármacos se puede tener una buena calidad de vida, a pesar de que la enfermedad no desaparezca.

*“Debemos hacer visible la enfermedad para que nuestro entorno y la sociedad nos entienda”*

**Sigues con el mismo médico que te trató en un principio, ¿esto ha creado una relación de especial confianza con él?**

Sí, yo me siento muy protegida con él y he podido disfrutar de un tratamiento muy cercano, sobre todo al principio en mi época universitaria. Muchas veces, cuando estaba de exámenes no podía escribir, pude ir a verle sin cita. Ha sido una gran ventaja porque si no hubiera tenido esas



ayudas puntuales, hubiera sido mucho más difícil estudiar, pues al no tener declarada ninguna discapacidad no me hacían ninguna adaptación en la universidad.

**¿Sentías comprensión en el entorno universitario?**

Al principio no. El primer año fue el más duro porque tuve que faltar mucho para ir al médico y los profesores no lo entendían. Además, el hecho de que la enfermedad no se vea hace que la gente no entienda qué es lo que nos pasa. Yo decía que tenía artritis, pero nadie sabía lo que era y se pensaban que no quería hacer los trabajos o coger apuntes.

**¿Qué consejos le darías a una persona que se encuentra ahora mismo en su etapa universitaria?**

Que haga todo lo posible por visibilizar lo que tiene, que lo exprese para que los profesores y los compañeros entiendan lo que le pasa y las dificultades que conlleva la enfermedad. A mí me costaba mucho

explicar lo que me pasaba y ahora creo que es muy importante la visibilización. También es fundamental pedir ayuda, no sólo a tus compañeros, también a las asociaciones que te pueden dar grandes consejos y mucho apoyo. Yo, por ejemplo, aprendí en ConArtritis, casi con cuarenta años, cómo coger el bolígrafo de una manera que me haga menos daño, algo que me hubiera venido muy bien saberlo cuando estaba en la universidad.

**¿Cuándo te diste cuenta de que empezabas a “aceptarlo”?**

A lo largo de mi vida he pasado por varios momentos en los que creí que lo tenía totalmente aceptado y luego me di cuenta de que realmente no era así. Ahora sé que es muy importante reconciliarte con la enfermedad, asumirla y no ignorarla, porque hacer “como que no existe”, no funciona. Hay veces que somos demasiado perfeccionistas y queremos tirar con todo solos pero el ser una persona perfeccionista cuando tu cuerpo no funciona tan per-





fectamente genera mucha frustración. Se debe asumir como tu realidad, aceptar las dificultades, respetar las limitaciones, pero siempre en búsqueda del máximo potencial, no es lo mismo aceptación que resignación. Creo que la aceptación se continúa trabajando a lo largo de toda la vida, con cada cambio, no solo de nuestra salud física. Estar en ConArtritis me ha ayudado a gestionar mejor la aceptación, a aceptar la enfermedad y no dejar que me limite más de lo justo.

### ¿Cómo es tu proceso de aceptación?

Yo creo que la clave está en enfocarte en la solución y no en el problema. Ante una dificultad no frustrarte, sino tomártelo como un reto. A mí siempre me gustó mucho practicar actividad física, la enfermedad hizo que tuviera que dejar de realizar algunas actividades, pero gracias a eso descubrí otras muchas. Hay un abanico muy grande de oportunidades, sólo hay que encontrar eso que te hace feliz. Gracias a la artritis descubrí nuevas actividades físicas con menor demanda que me encantaban y, también, la fotografía o ha-

*“Es muy importante reconciliarte con la artritis, asumirla y no ignorarla, porque hacer como que no existe, no funciona”*

cer algunas manualidades. Ese proceso de hallar la solución a un problema también es muy gratificante y me alienta a seguir buscando cada vez que no puedo hacer algo. Quizá no puedes hacer eso que quieres pero tienes otras opciones que sí puedes realizar o encuentras ayudas técnicas que te lo ponen más fácil.

### ¿Cómo te sentiste siendo ponente en “ARropados, encuentros de escucha y mejora para personas con artritis reumatoide”?

Un poco nerviosa porque era la primera vez que hacía algo así, pero también me sentí empoderada porque me di cuenta de

que realmente había superado más cosas de las que creía en mi vida. Cuando se me ofreció la oportunidad de participar creía que no había hecho nada que pudiera aportar algo a los demás. Pero hacer ese trabajo de preparar la charla me hizo ver que sí que lo había hecho, me di cuenta de la importancia de cada pequeño paso para nosotros.

### ¿Cómo te ha ayudado ConArtritis?

Lo primero por la comprensión. Entrar por una puerta y saber que toda la gente que está ahí te comprende te hace sentir una tranquilidad enorme. Detrás de esa puerta hay personas que son socias o que trabajan para la asociación que han ido aprendiendo a lo largo de muchos años sobre la enfermedad y todo ese conocimiento, que sólo se consigue con años de experiencia, te llega de golpe. Un aprendizaje para adaptar nuestra vida, tanto física como emocionalmente, que ya han hecho otras personas y que te lo transmiten a ti fácilmente. Estuve yendo al servicio de psicología, me enseñaron ayudas técnicas y me hicieron sentirme más capaz en un momento en el que yo me encontraba cada vez peor y más limitada. Me enseñaron que también puedo ayudar a otras personas y que cada adaptación que hice en mi vida fue muy grande. Fue un cambio muy importante para mí.

Además, ConArtritis nos representa ante las instituciones públicas para defender nuestros derechos y visibiliza nuestra enfermedad para sentirnos mejor comprendidos por la sociedad.

## LOS CONSEJOS DE ESTHER

- Buscar espacios en los que sentirse comprendido, como las asociaciones de pacientes.
- Hablar de la enfermedad para ayudar a los demás a entender lo que nos ocurre, pero sin caer en una actitud victimista.
- Pedir ayuda a la gente que nos quiere si lo necesitamos y no tener miedo de expresar lo que sentimos. Ayudar también es un regalo para los demás.
- Acudir a un especialista en salud mental si es preciso.

# Tu mascota TE PUEDE AYUDAR

Las intervenciones asistidas con animales están empezando a darse a conocer en nuestra sociedad. ¿Sabes en qué consisten y cómo pueden ayudar?

**Lidya Monzón**, Trabajadora social sanitaria y experta en terapia asistida con animales

**S**egún el Foro de Trabajadores de Intervenciones Asistidas con Animales (FIAA 2015) se conocen como intervenciones asistidas con animales “aquellas que se realizan en los ámbitos de la salud, la educación y lo social, que incluye la participación de los animales especialmente seleccionados y cuyo propósito es contribuir a la mejora terapéutica, social y educativa de las personas”. Tal y como se explica en la anterior definición, pueden realizarse en diferentes ámbitos entre los que está la salud.

En ConArtritis sabemos que las personas con artritis pueden llegar a sentirse solas o poco comprendidas por su entorno, por ello, es interesante conocer los beneficios que pueden obtener a través de este tipo

de intervenciones sociales con animales. ¿Qué podemos hacer las/os profesionales? ¿Cómo podemos ayudar? Lo primero, formarnos porque, además de entender cómo debe trabajarse, es fundamental conocer los principios de bienestar animal, y sobre todo, saber respetarlos.

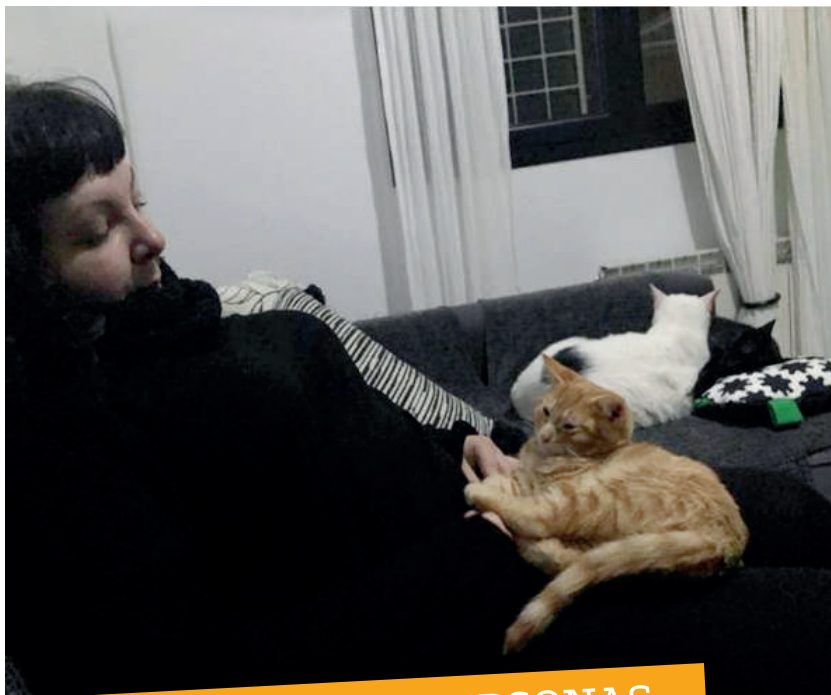
## La terapia con gatos

En este artículo nos vamos a centrar en la terapia con gatos. Partimos de que el animal es el facilitador, es el nexo de conexión entre la/el profesional y la persona que recibe la intervención. Éste nos ayuda a que la persona esté más tranquila, se encuentre más a gusto y se abra más hacia la/el profesional. Esto puede hacerse mediante dinámicas, role playing, etc. Por ello, debemos cuidar de él, tener en cuenta que son animales que se estresan fácilmente y que debemos respetar sus tiempos y espacio. El animal de intervención es nuestro compañero, no nuestra herramienta de trabajo. Es importante que tengamos en cuenta la naturaleza del animal de intervención, es decir, no es lo mismo trabajar con un perro que con un caballo o con un gato. Por ello, debemos saber que los gatos son animales con una personalidad muy marcada, con unas características peculiares y con un lenguaje específico que hay que tener presente para respetar su espacio y salud. Tal y como explica Celia Parra (2018) co-directora de Souling Terapia “el gato acompaña al te-



*Intervención de un gato en una sesión de terapia asistida con animales.*





## NECESIDADES DE PERSONAS

## CON ARTRITIS

En ConArtritis, gracias a las atenciones realizadas dentro de SAIPAR (Servicio de Asistencia Integral para Personas con Artritis y sus familiares), hemos detectado que las personas con artritis necesitan sentirse apoyadas y comprendidas, ya que su carencia puede causar muchas veces aislamiento social. Es decir, a raíz del malestar que causa la enfermedad y la falta de empatía que muchas veces existe en nuestra sociedad, la persona deja de salir y de relacionarse con su entorno causando que se encierre en sí misma y que se sienta sola. Esto provoca que deje de compartir sus sentimientos.

En este punto se puede introducir las intervenciones asistidas con animales, ayudando a la persona a trabajar aspectos que se hayan visto afectados por la enfermedad (autoestima, motivación, responsabilidades, aceptación, rutina). Ahí es donde actúa el equipo especializado en intervenciones asistidas con animales, siendo la/el profesional conocida/o como experta/o quién diseña los objetivos y actividades, trabajando directamente con la persona y, a su lado, la/el técnico quién trabaja con el animal velando por su seguridad y bienestar. Ambas figuras profesionales trabajan de manera coordinada durante las sesiones junto con el animal de intervención.

*Sara tiene un brote y asegura que sus gatos lo perciben, se acuestan donde tienen dolor para dormir y ronronearle.*

rapeuta como facilitador en la interacción con el paciente y esta interacción se basa en el uso terapéutico del vínculo afectivo que se crea entre el gato y la persona, proporcionándole comodidad, apoyo y compañía en forma de afecto”.

Los gatos son un gran apoyo emocional, ayudan a disminuir el riesgo cardiovascular (importante en las personas con artritis) e incrementan nuestros niveles de bienestar. Además, está demostrado que el ronroneo del gato reduce el estrés y nos ayuda a relajarnos.

### Cómo realizar la terapia

Es importante tener en cuenta que dependiendo de la profesión, se puede trabajar de una manera u otra o en un ámbito u otro. Desde la disciplina del trabajo social podemos intervenir en toda el área social de la población, coordinándonos con profesionales de otras disciplinas para abarcar de una manera más dimensional el bienestar de la persona.

Celia Parra (2018) co-directora de Souling Terapia, asegura que “es un tipo de intervención complementaria a otros procesos terapéuticos, por tanto, para que el trabajo que realizamos sea efectivo y de calidad, las sesiones siempre están dirigidas por un profesional de la salud (terapeuta ocupacional, psicólogo...), el cual realiza una evaluación previa de la persona para asegurarse que se puede beneficiar de este tipo de intervención y valora sus necesidades, capacidades y fortalezas, lo cual ayuda a plantear objetivos y metodología de intervención”.



# Derechos laborales de las personas con artritis

Tener una enfermedad inflamatoria crónica, cuya evolución en muchos casos supone que la calidad de vida de la persona pueda verse mermada, puede repercutir en el ámbito laboral.

**Cristina Esparis,**  
abogada Santiago de  
Compostela, Galicia.

Una de las preguntas que más se hacen las personas con artritis es si pueden ser despedidos por estar de baja a causa de la enfermedad. Para dar respuesta, partimos de lo que se expone en el Estatuto de los Trabajadores en su artículo 21.d) que introduce entre las causas objetivas de extinción del contrato laboral las faltas de asistencia al trabajo, aún justificadas pero intermitentes, que alcancen el 20% de las jornadas hábiles en dos meses consecutivos siempre que el total de faltas de asistencia en los

12 meses anteriores alcance el 5% de las jornadas hábiles, o el 25 % en cuatro meses discontinuos dentro de un período de 12 meses. El referido artículo dispone que no se computarán las ausencias que obedezcan a un tratamiento médico de cáncer o de enfermedad grave.

En el caso de la artritis cabe considerarla como enfermedad grave, aunque sí bien tratable con las estrategias actuales, por lo que no se pueden computar como faltas de asistencia las ausencias debidas a un tratamiento médico de dicha enfermedad. En el

caso de producirse un despido objetivo, el trabajador tendría una indemnización de 20 días de salario por año trabajado con un máximo de 12 mensualidades.

### DESPIDO POR INEPTITUD SOBREVENIDA

Por otro lado, el artículo 52. a) del Estatuto de los Trabajadores establece como causa objetiva de extinción del contrato la ineptitud del trabajador conocida o sobrevenida con posterioridad a su colocación efectiva en la empresa. Una reciente sentencia del Tribunal Supremo determina que, para evitar la nulidad de un despido por ineptitud sobrevenida, la empresa debe demostrar que se han tomado medidas de ajuste razonables y que no constituyan una carga excesiva para el empleador.

Cabe plantearse si la extinción de la relación laboral con base en el motivo señalado (ineptitud sobrevenida) podría calificarse como un despido nulo

por vulneración de los derechos fundamentales del trabajador. Con base en este supuesto, algunas empresas proceden a extinguir la relación laboral de trabajadores cuyo estado de salud ha determinado que no puedan realizar las funciones profesionales de su puesto de trabajo.

Por todo ello, es necesario preguntarse si la extinción de la relación laboral con base en el motivo señalado (ineptitud sobrevenida) podría calificarse como un despido nulo por vulneración de los derechos fundamentales del trabajador.

A propósito de este asunto, precisamente en la Sentencia de la Sala de lo Social del Tribunal Supremo de 22 de febrero de 2018 (asumiendo la doctrina fijada por el Tribunal de Justicia de la Unión Europea, específicamente, la sentencia de 11 de abril de 2013, "Asunto Ring"), se recogen algunas consideraciones de interés para valorar si un despido por ineptitud sobrevenida puede ser declarado nulo.

## ¡Te ayudamos!

Si estás teniendo algún problema en tu vida laboral por los efectos que te provoca la artritis, ponte en contacto con nosotros, ya que disponemos de una serie de servicios con los que te podemos ayudar. Manda un email a [saipar@conartritis.org](mailto:saipar@conartritis.org) o llama al **91 535 21 41 / 644 00 77 18** También por [WhatsApp](#)

En la mencionada resolución judicial, se analiza el supuesto de una trabajadora de una entidad bancaria que es objeto de un despido por ineptitud sobrevenida tras un largo periodo temporal en el que se produjeron diversas vicisitudes relacionadas con su estado de salud y su capacidad para el trabajo.

## Adaptación del puesto de trabajo

**A**l empresario no le bastará para justificar el despido con la calificación de "no apto", sino que deberá acreditar que ha intentado adaptar el puesto de trabajo, valorándose por parte de los Tribunales que se le haya ofrecido alguna alternativa antes de proceder al despido. No será pues determinante si la calificación fue de "no apto" o de "apto con restricciones", sino el comentado esfuerzo técnico u organizativo de adaptación.





## Aumenta el número de personas a las que ayudamos

**E**l Servicio de Asistencia Integral para Personas con Artritis y Familiares (SAIPAR) de ConArtritis recibió 1.482 consultas, a través de las cuales se ayudó a 741 personas durante el año 2019, cuando en 2018 fueron 476, por lo que un año más seguimos aumentando el número de personas a las que ayudamos. Desde este servicio estamos dando apoyo a las personas con artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis idiopática juvenil, espondilitis, espondiloartritis y otras enfermedades reumáticas inmunomediadas, así como a sus familiares. Entre los temas que más les preocupa se encuentran la gestión de la discapacidad y la incapacidad laboral, los nuevos tratamientos o los

efectos a largo plazo de la enfermedad. Como novedad, desde el año pasado SAIPAR organiza grupos de ayuda mutua pero, a pesar de la buena acogida que han tenido, se han tenido que suspender por la pandemia del COVID19, aunque esperamos poder retomarlos lo antes posible.

SAIPAR es un proyecto financiado por el Plan de Prioridades de la Fundación ONCE, a través de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE).

Si tú también quieres que te ayudemos, contacta con nosotros en el teléfono 91 535 21 41 a través de WhatsApp 644 00 77 18, o por mail a [saipar@conartritis.org](mailto:saipar@conartritis.org).



## Asesoramiento gratuito en accesibilidad para personas con discapacidad

**C**omo entidad adherida al programa "Liberty Responde", ConArtritis pone a disposición de todos los interesados dicho programa para resolver sus dudas en materia de accesibilidad. Liberty Seguros y Fundación Konecta pusieron en marcha este programa en 2014, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y la autonomía de las personas con discapacidad, poniendo a su disposición un servicio de asesoramiento técnico especializado y a medida en materia de accesibilidad universal y productos de apoyo. Los efectos que pueden provocar las enfermedades reumáticas inmunomediadas pueden ocasionar que las personas tengan discapacidad y, por tanto, deban enfrentarse a diversas barreras que pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad. Es por ello que este nuevo servicio de ConArtritis les puede ser de gran ayuda.

## Resultados preliminares: encuesta AR2020

**E**n ConArtritis queremos seguir mejorando el conocimiento que se tiene de la artritis reumatoide, para poder ofrecer mejores soluciones y recursos que nos ayuden en el día a día. Sin duda hemos avanzado bastante, pero todavía quedan muchas necesidades por cubrir y necesitamos que se escuche nuestra voz para poder mejorarlas.

Con esta meta, a finales de 2019 pusimos en marcha una encuesta, la más ambiciosa que se ha realizado nunca en España, y en la que han participado más de 800 personas con artritis reumatoide. Algunos de los datos recogidos muestran que acciones como subir o bajar las escaleras resultan impo-



sibles o muy difíciles para el 24% de los encuestados, mientras que el 56% indica que sufre limitaciones en su trabajo debido a la enfermedad. En cuanto al dolor, el 43% afirma que lo gestiona mal.

Próximamente se publicarán los datos de este informe, si quieres recibirlos envía un email a [conartritis@conartritis.org](mailto:conartritis@conartritis.org).

## Nuevo Grupo de Trabajo de Espondilitis



Debido al número de personas que contactan con nosotros y a la demanda de información que recibimos sobre la espondilitis anquilosante, en ConArtritis hemos creado el "Grupo de Trabajo de Espondilitis". El objetivo de éste es centralizar las acciones que realizamos para las personas que tienen espondilitis anquilosante, de tal forma que podamos cubrir mejor sus necesidades. Para presentar el grupo y celebrar el Día Mundial de la Espondilitis Anquilosante, el pasado 2 de mayo se celebró un encuentro digital sobre la enfermedad en el que participaron profesionales sanitarios, socio sanitarios y personas con espondilitis, quienes hablaron, entre otros temas sobre tratamientos, ayudas psicológicas, y ejercicio físico. Puedes ver todas las intervenciones en el canal de YouTube de ConArtritis.

## Servicio de información y orientación en Santiago de Compostela

ConArtritis-Santiago, delegación de ConArtritis, puso en marcha el Servicio de Información y Orientación (SIO) en enero de este año. El objetivo de este servicio es poder dar un mayor soporte informativo sobre temas socio-sanitario fuera de la consulta de reumatología a las personas con enfermedades reumáticas inmunomediadas de la provincia de A Coruña y más en concreto de Santiago de Compostela.

Además de ofrecer información sobre estas patologías, a través del SIO también se dan respuesta a dudas sobre temas sociales, jurídicos y laborales, y se ayuda a los interesados a gestionar las solicitudes del certificado de discapacidad y, si alguna persona lo precisara, la incapacidad laboral.

Para poder llevar a cabo este nuevo servicio, ConArtritis-Santiago cuenta con la financiación de la Junta de Galicia, concretamente de la Consejería de Política Social, a través de la subvención destinada a realizar programas de interés general para fines de carácter social, a cargo de la asignación de impuestos del 0,7%.

## Trabajo con nuestras asociaciones

A través del "Programa estratégico de difusión, sensibilización y empoderamiento a entidades que agrupa ConArtritis" durante 2019 continuamos con nuestra labor dirigida a empoderar a las asociaciones y delegaciones que forman parte de la entidad.

Gracias a este programa, respaldado por la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), desde ConArtritis proporcionamos herramientas a nuestras asociaciones y delegaciones para ayudarles a mejorar los servicios y atenciones que ofrecen a las personas con artritis que acuden a la entidad en búsqueda de ayuda y apoyo. A su vez marcamos unas líneas a seguir para mandar un mensaje común a toda la sociedad cuando se habla sobre estas enfermedades autoinmunes, inmunomediadas y discapacitantes.



## EFFECTOS DE PERDER PESO TENIENDO ARTRITIS PSORIÁSICA

La publicación "Arthritis Research & Therapy" muestra los resultados obtenidos en un estudio en el que se buscaba el efecto de la pérdida de peso en persona con obesidad y artritis psoriásica. Los participantes que perdieron una media de 18kg mostraron mejoras en la mayoría de los parámetros de actividad de la enfermedad, menos dolor y fatiga, así como resultados positivos en los efectos en la piel.

Según una encuesta realizada por ConArtritis sobre cómo el COVID19 está afectando a las personas con enfermedades reumáticas, el **53%** indica que la inactividad le provoca más dolor; mientras que el **41%** se está informando sobre el tema a través de asociaciones de pacientes



JCOMP

## Alta afectación de pie y tobillo por la artritis

Según se expuso en la III edición del Curso teórico práctico de exploración y patología del pie de la Sociedad Española de Reumatología, más del 85% de las personas con artritis reumatoide tienen dolor en el pie, mientras que al cabo de los diez años desde el diagnóstico de la enfermedad cerca de la totalidad de las personas presentan alteraciones del pie y tobillo, siendo la metatarsalgia (afección que produce dolor e inflamación en el metatarso) el problema más frecuente.



## INSERCIÓN LABORAL DE LOS JÓVENES CON AIJ

Un artículo publicado en la revista "Pediatric Rheumatology" muestra un estudio realizado a adolescentes con artritis idiopática juvenil (AIJ) con el objetivo de valorar sus perspectivas sobre su incorporación en la vida laboral. Una de las conclusiones expuestas es que los participantes no solían tener en cuenta la enfermedad a la hora de planificar su futuro profesional. Por otro lado, se comprobó que si los profesores tienen conocimientos sobre la AIJ se podría evitar la sobrecarga que conlleva la patología a los jóvenes y se podría planificar una inserción al mundo laboral más adecuada para ellos.