

*En el Día Mundial del Sueño, que se celebra el 19 de marzo, AbbVie y la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis) recuerdan que,*

## **El 80% de las personas con artritis reumatoide presentan alteraciones del sueño<sup>1</sup>**

- **Hasta un 60% de las personas con artritis reumatoide (AR) tienen mala calidad del sueño<sup>1</sup>**
- **Solo en España, la AR afecta a casi 420.000 personas y cada año, 20.000 personas reciben por primera vez el diagnóstico.<sup>2</sup>**
- **El 31,5% de las personas con AR aseguran que la enfermedad supone un impacto grave a nivel emocional<sup>1</sup>**

**Madrid, 18 de marzo de 2021.**- Entre un 70% y un 80% de las personas con artritis reumatoide (AR) presentan alteraciones del sueño<sup>1</sup>. Esta enfermedad reumática inmunomediada impide que la persona pueda conciliar bien el sueño, provoca que se despierten con antelación o que sientan fatiga al levantarse por la mañana sintiendo que no han descansado correctamente.

Las alteraciones del sueño pueden darse en todas las fases del mismo y tienen un impacto directo en la calidad de vida de quienes conviven con AR implicando problemas psicológicos y/o deterioro cognitivo, a raíz del estrés que genera en la persona.

Solo en España, la AR afecta a casi 420.000 personas y cada año, 20.000 personas reciben por primera vez el diagnóstico.<sup>2</sup> Además, existen evidencias de que las restricciones en la participación social derivadas de la enfermedad están asociadas con las alteraciones en el estado psicológico y emocional de los pacientes<sup>2</sup>.

En este sentido, Hablemos de Artritis Reumatoide - [www.hablemosdear.com](http://www.hablemosdear.com) - recoge una serie de recomendaciones de los expertos<sup>4</sup> para hacer frente al impacto del sueño en las personas de AR.

### **Recomendaciones para mantener una buena higiene del sueño:**

1. **Dormir 8-9 horas diarias** intentando mantener una rutina con horarios establecidos
2. Se recomienda, en la medida de lo posible, una **siesta que no supere los 30 minutos**.
3. **Cenar al menos dos horas antes de acostarse** y tomar alimentos ligeros.
4. **Evitar el uso de pantallas digitales** durante al menos dos horas antes de irse a la cama.
5. Disponer de una **habitación tranquila, bien ventilada y sin ruidos**.
6. **Evitar el consumo de sustancias que puedan resultar excitantes** como teína, cafeína o tabaco.
7. Realizar **ejercicio físico de forma regular, pero evitando que sea en las últimas horas del día**. Los ejercicios aeróbicos, la natación y el pilates son muy recomendados.

8. Puede resultar útil **anotar las preocupaciones y al lado de cada una apuntar posibles soluciones para hacerles frente.**
9. En algunas ocasiones y, siempre bajo supervisión médica, es necesario recurrir a **tratamiento farmacológico.**
10. Mantener una **buena comunicación médico-paciente** es imprescindible para poder abordar todas las dudas y lograr mejorías en la calidad de vida. Acudir a una asociación de pacientes puede ayudar a la persona a sentirse comprendida y apoyada, lo que mejorará su estado de ánimo.

Para más información sobre éste y otros síntomas que impactan en las personas con AR, la web Hablemos de AR ofrece información validada por expertos en reumatología y junto con la [Coordinadora Nacional de Artritis \(ConArtritis\)](#) es una fuente de información para pacientes y cuidadores que conviven con esta enfermedad.

A pesar de los grandes avances logrados en los últimos años, según la Encuesta AR 2020<sup>5</sup>, realizada por ConArtritis a 882 pacientes, existen necesidades no cubiertas como la fatiga, el dolor, el impacto de la enfermedad sobre la calidad del sueño o sus repercusiones en la esfera psicológica y emocional en las que se debe continuar trabajando para mejorar la calidad de vida de estas personas.

En cuanto al impacto sobre diferentes ámbitos de su vida, el 31,5% de las personas con AR refieren mucho impacto o impacto grave a nivel emocional, el 12,4% a nivel cognitivo, el 29,2% en el ámbito laboral o académico, el 18,7% a nivel social y el 15,1% a nivel familiar<sup>3</sup>.

#### **Acerca de AbbVie**

La misión de AbbVie es descubrir y aportar fármacos innovadores que resuelvan problemas graves de salud hoy y aborden los desafíos médicos del mañana. Nos esforzamos por tener un impacto notable en la vida de las personas en áreas terapéuticas clave: inmunología, oncología, neurociencia, cuidado ocular, virología, salud de la mujer y gastroenterología, además de con productos y servicios que forman parte de la cartera de Allergan Estética. Para más información acerca de AbbVie, por favor, visite [www.abbvie.com](http://www.abbvie.com) o [www.abbvie.es](http://www.abbvie.es). Síguenos en Twitter @abbvie, Facebook, LinkedIn o Instagram.

#### **Sobre ConArtritis**

La Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 15 asociaciones de personas con artritis y otras enfermedades reumáticas inmunomediadas de toda España y dispone de 10 delegaciones. Tiene como misión integrar y representar a dichas asociaciones ante las administraciones y los gestores sanitarios a fin de promover iniciativas públicas y legislativas que redunden en la plena integración social y laboral y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. ConArtritis proporciona a las asociaciones que engloba, su experiencia y asesoría, así como información de relevancia sobre las enfermedades y los últimos avances médicos y científicos para su tratamiento. De manera continuada, ConArtritis promueve el conocimiento de la artritis y otras enfermedades reumáticas inmunomediadas y sus consecuencias entre la sociedad en general. [www.conartritis.org](http://www.conartritis.org)

#### **Más información:**

##### **Torres Y Carrera**

Sara Nieto / Yaiza Ejapa

[snieto@torresycarrera.com](mailto:snieto@torresycarrera.com) / [yejapa@torresycarrera.com](mailto:yejapa@torresycarrera.com)

661 67 28 18 / 661 66 55 14

## Referencias

1. Loppenthin K, Esbensen BA, Jennum P, Ostergaard M, Tolver A, Thomsen T, et al. Sleep quality and correlates of poor sleep in patients with rheumatoid arthritis. *Clin Rheumatol*. 2015;34(12):2029-39.
2. Encuesta Nacional AR 2020, realizada por la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis). [http://www.conartritis.org/wp-content/uploads/2021/01/20200819\\_DOSIER-ENCUESTA\\_compressed.pdf](http://www.conartritis.org/wp-content/uploads/2021/01/20200819_DOSIER-ENCUESTA_compressed.pdf)
3. Sivera F, et al. Estado, control, impacto y gestión de síntomas actual de la artritis reumatoide en el paciente: encuesta nacional AR 2020. *Reumatol Clin*. 2020;16:1-34
4. Hablemos de AR - <https://abbviecare.es/hablemosdear/sueno-y-descanso-en-artritis-reumatoide/>