

LOGRAR

UN OBJETIVO

Guía de la A-Z para pacientes con

Artritis Reumatoide



Guía de la A a la Z para el paciente con artritis reumatoide

Analgésicos	4
Anticuerpo	4
Antiinflamatorios no esteroideos (AINE)	4
Antirreumático	4
Arco de movimiento	4
Artritis idiopática juvenil (AIJ)	4
Artritis reumatoide (AR)	5
Artroscopia	5
Artrosis	5
Aumento de la movilidad	5
Autoinmunitaria	5
Baja actividad de la enfermedad (LDA, Low disease activity)	5
Calidad de vida (CdV)	6
Calidad de vida relacionada con la salud (CdVRS)	6
Citocinas	6
Complejos inmunitarios	6
Control riguroso de la enfermedad	7
Corticosteroides	7
Cuestionario de evaluación de la salud (HAQ)	7
Datos radiográficos	7
Daño articular	8
Depresión	8
Ejercicios para la artritis reumatoide	8
Enfermedad crónica	8
Ergonómico	8
Escala DAS y DAS28	9
Escala del Colegio americano de reumatología (ACR)	9

Examen DAS28	9
Factor de necrosis tumoral (TNF) alfa	10
Factor reumatoide (FR)	10
Factores ambientales	10
Fármacos inmunodepresores	10
Fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (FAME)	11
Fatiga	11
Índice clínico de actividad de la enfermedad (CDAI)	11
Índice simplificado de actividad de la enfermedad (SDAI)	11
Inflamación	12
Inhibidor de COX-2	12
Membrana sinovial	12
Pannus	12
Proteína C-reactiva (CRP)	12
Recomendaciones de tratamiento de la Liga europea contra el reumatismo (EULAR)	13
Remisión	13
Resultados de los pacientes	13
SF-36	13
Sinovitis	14
Sistema inmunitario	14
Sistémico	14
Terapeuta ocupacional	14
Tratamientos biológicos	14
Tratamiento con inhibidores del factor de necrosis tumoral (anti-TNF)	14
Tratamiento de combinación	15
Tratamiento dirigido a objetivos específicos (Treat to target) ^o	15
Velocidad de sedimentación globular (VSG)	15

Analgésicos

Medicamentos que ayudan a controlar el dolor. Hay distintos tipos que actúan de diferentes formas. Algunas personas responden mejor a un medicamento que a otro.

Anticuerpo

Los anticuerpos, también llamados inmunoglobulinas, son proteínas que se encuentran en la sangre y en otros líquidos del cuerpo y que son utilizadas por el sistema inmunitario para identificar y neutralizar a los objetos extraños, como las bacterias y los virus.

Antiinflamatorios no esteroideos (AINE)

Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, o AINE, se utilizan habitualmente para tratar la AR. Los AINE ayudan a controlar el dolor crónico, la inflamación y la hinchazón asociadas a la AR. Los AINE reducen la inflamación aguda, mitigan el dolor y mejoran la funcionalidad, y están disponibles tanto en forma de medicamentos de venta sin receta como de prescripción. Los AINE no frenan el avance de la AR.

Antirreumático

Nombre genérico que recibe cualquier tratamiento que alivia las afecciones reumatológicas.

Arco de movimiento

La distancia y los ángulos a los que las articulaciones pueden moverse, extenderse y girar en varias direcciones.

Artritis idiopática juvenil (AIJ)

Artritis crónica que aparece en niños menores de 16 años y que habitualmente afecta a las articulaciones más grandes como las rodillas, muñecas y tobillos; es una de las enfermedades crónicas más frecuentes de la infancia y es la forma de artritis crónica más común en los niños. Un pequeño porcentaje de los niños afectados por AIJ acaba sufriendo un rebrote de la artritis en la edad adulta, pero cerca del 70%-90% de los afectados por ella llegan a esa edad sin una incapacidad grave.

Artritis reumatoide (AR)

La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad crónica caracterizada principalmente por la inflamación de la membrana que recubre las articulaciones, la membrana sinovial. Puede acabar provocando un daño articular duradero que ocasiona dolor crónico, pérdida de funcionalidad e incapacidad. Las articulaciones afectadas con más frecuencia por la AR son las de las manos, muñecas, hombros, codos, rodillas, tobillos y pies.

Artroscopia

Técnica quirúrgica en la que un instrumento en forma de tubo se introduce en la articulación para inspeccionar, diagnosticar, extraer y reparar tejidos.

Artrosis

La artrosis se caracteriza por el desgaste y desgarramiento del cartílago que provoca que los huesos de las articulaciones rocen entre sí. Las articulaciones más afectadas por la artrosis son las manos, la cadera, las rodillas y la columna vertebral.

Aumento de la movilidad

Mejora del movimiento, del arco de movimiento y de la fuerza para desplazarse o llevar a cabo las tareas cotidianas.

Autoinmunitaria

Enfermedad que aparece cuando los tejidos del cuerpo son atacados por el propio sistema inmunitario.

Baja actividad de la enfermedad (LDA, Low disease activity)

La actividad reducida de la enfermedad es un objetivo primordial del tratamiento de la AR y significa que la actividad de la AR (medida con DAS28) se ha reducido desde la medición inicial realizada al inicio del tratamiento por debajo de un determinado valor (p. ej., DAS28 < 3,2 para la actividad baja, DAS28 < 2,6 para la remisión).

Calidad de vida (CdV)

La calidad de vida (CdV) se utiliza en sanidad para referirse al bienestar psicológico, social y físico del individuo, e incluye su capacidad para desenvolverse en las tareas ordinarias de la vida. Es un término utilizado sobre todo en el contexto de la medicina y la sanidad, en el que el impacto de una enfermedad puede reducir la “calidad de vida relacionada con la salud”.

Calidad de vida relacionada con la salud (CdVRS)

La Organización Mundial de la Salud define salud en su carta de constitución como “un estado de pleno bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de lesión o enfermedad”. Esta definición emblemática ofrece una nueva perspectiva de que la salud es un concepto multidimensional que abarca simultáneamente varios dominios del bienestar. El concepto moderno de CdVRS deriva directamente de la definición de la Organización Mundial de la Salud porque en la actualidad la CdVRS engloba tres dominios fundamentales: (1) función biológica, (2) función psicológica, y (3) función social. Una medición equilibrada de la CdVRS engloba todos estos dominios y los resume en una sola medida.

Citocinas

Cualquiera de las muchas proteínas o glucoproteínas que actúan como mensajeros entre las células, regulando la actividad celular a través de interacciones con receptores específicos situados en la superficie de las células.

Complejos inmunitarios

Un complejo inmunitario, también conocido como complejo antígeno-anticuerpo, es el resultado de la unión de un anticuerpo con un antígeno. Un antígeno es cualquier sustancia capaz de provocar que el cuerpo fabrique un anticuerpo. Algunos ejemplos de antígeno son las toxinas, los microorganismos y las proteínas que resultan extraños para el cuerpo. Las moléculas de anticuerpos normalmente ayudan a combatir las infecciones, pero a veces las personas fabrican autoanticuerpos que atacan los propios tejidos del organismo y causan enfermedades autoinmunitarias.

La formación de complejos inmunitarios es una característica destacada de varias enfermedades autoinmunitarias.

Control riguroso de la enfermedad

El control riguroso en el tratamiento de la AR implica un estrecho seguimiento del paciente y un tratamiento intensivo. En los últimos años se ha comprobado que el control riguroso de la inflamación en todas las fases de la AR redundará en mejores resultados a largo plazo.

Corticosteroides

También denominados esteroides, reducen la inflamación. Se pueden inyectar en las articulaciones inflamadas, en el músculo, administrarse por vía intravenosa o tomarse en forma de comprimidos.

Cuestionario de evaluación de la salud (HAQ)

El cuestionario de evaluación de la salud (HAQ, Health Assessment Questionnaire) se desarrolló como una medición exhaustiva de la función física para los pacientes aquejados por una amplia variedad de enfermedades reumáticas, entre ellas la AR.

El cuestionario HAQ suele rellenarlo el paciente solo, pero también es posible contar con la ayuda de un profesional sanitario en un centro asistencial o realizarlo por medio de una entrevista telefónica con evaluadores debidamente capacitados.

El HAQ es un cuestionario que evalúa la función física y que consta de 20 preguntas divididas en 8 categorías: vestirse y asearse, levantarse, comer, caminar, higiene personal, alcanzar objetos y otras actividades.

La puntuación total oscila entre 0 y 3: cero significa que “el paciente es capaz de realizar la tarea sin ninguna dificultad” y tres que “el paciente es incapaz de realizar la tarea”.

Datos radiográficos

Las radiografías son herramientas utilizadas para valorar el daño de las estructuras articulares en los pacientes con AR. Forman parte del conjunto central de datos evaluados en los ensayos clínicos de

la AR y desempeñan un papel fundamental a la hora de determinar el efecto modificador de la enfermedad de un tratamiento.

Daño articular

Daño estructural de las articulaciones del cuerpo que casi siempre es irreversible.

Depresión

Trastorno mental habitual en los pacientes con AR que aparece como una pérdida de interés o de la capacidad para el placer, sentimientos de culpabilidad o de baja autoestima, alteración del sueño, del apetito, baja energía y problemas de concentración. Estos problemas pueden convertirse en crónicos o recurrentes y pueden acarrear un trastorno considerable de la capacidad del individuo para hacerse cargo de sus responsabilidades cotidianas.

Ejercicios para la artritis reumatoide

Existen muchos consejos acerca del ejercicio. El ejercicio supone un factor importante para las personas con AR destinado a tratar su enfermedad y mantener un estilo de vida sano. No obstante, antes de comenzar a practicar cualquier tipo de ejercicio hable con su médico para saber qué tipos de ejercicios son más adecuados para su afección física en particular. Una buena idea consiste en confeccionar un programa de ejercicios con la ayuda de un fisioterapeuta o un entrenador personal capacitado para trabajar con personas que padecen artritis.

Enfermedad crónica

Este importante término médico proviene de la palabra griega Cronos (tiempo), y significa “de larga duración”. Una enfermedad crónica es una dolencia que se prolonga durante un largo periodo, a menudo durante toda la vida.

Ergonómico

Diseñado para un uso seguro, cómodo y eficaz que reduce la fatiga.

Escala DAS y DAS28

DAS proviene del inglés disease activity score (puntuación de actividad de la enfermedad), y es un número que mide la actividad de la AR. El médico o la enfermera calcularán su DAS a partir de varias pruebas con la ayuda de un instrumento de cálculo especial. Dichas pruebas incluyen el número de articulaciones inflamadas y dolorosas, una valoración de cómo se siente por su enfermedad y los resultados del último análisis de sangre. Los resultados se combinan para dar una puntuación que indica el nivel de actividad de la AR en ese momento y se puede utilizar para tomar decisiones sobre el tratamiento que recibirá. La simplificación de la escala DAS ha conducido al desarrollo de la escala DAS28, en la que sólo se tienen en cuenta 28 articulaciones.

Puntuación de la escala DAS28	Interpretación
Menor de 2,6	Remisión de la enfermedad
De 2,6 a 3,2	Enfermedad de actividad baja
Mayor de 3,2	Enfermedad de actividad moderada Es posible que necesite cambiar de tratamiento
Mayor de 5,1	Enfermedad de actividad elevada

Escala del Colegio americano de reumatología (ACR)

La escala del Colegio americano de reumatología (ACR, American College of Rheumatology) es una forma de medir las mejoras de los signos y los síntomas de la artritis reumatoide (AR). Los distintos grados de mejora se conocen con las abreviaturas de ACR20, ACR50, ACR70.

La puntuación de la escala ACR representa un porcentaje: una puntuación ACR20 significa que la AR de una persona ha mejorado un 20%, una puntuación ACR50 significa que ha mejorado un 50% y una puntuación ACR70, que la mejora es del 70%.

Examen DAS28

El examen DAS28 consiste en la evaluación de 28 articulaciones

que comprenden los hombros, los codos, las muñecas, las rodillas y las articulaciones de la mano. Las articulaciones se evalúan observando y palpando a fin de detectar indicios de inflamación. Si existe inflamación esta se señala en una hoja de puntuación o se deja sin marcar si no la hay. Las articulaciones dolorosas se evalúan mediante palpación y se basan en la reacción del paciente a la palpación.

Factor de necrosis tumoral (TNF) alfa

El factor de necrosis tumoral alfa o TNF- α es una citocina. Las citocinas son sustancias liberadas por el cuerpo en el curso del proceso inflamatorio. La inflamación es un proceso normal generado por el organismo para luchar contra las bacterias y los virus dañinos. Normalmente, esta inflamación está controlada y regulada, pero en la AR este proceso de control no funciona completamente. El TNF α es una citocina particularmente potente porque provoca la liberación de otras citocinas en el cuerpo. La sangre y las articulaciones de los pacientes con AR albergan una cantidad elevada de TNF- α . Las investigaciones han demostrado que la producción excesiva de TNF- α puede provocar inflamación y daños en las articulaciones. En consecuencia, el bloqueo del TNF- α puede reducir la inflamación y frenar el daño articular.

Factor reumatoide (FR)

El factor reumatoide (FR) es un autoanticuerpo (anticuerpo dirigido contra los propios tejidos del individuo) de gran importancia en la AR. El factor reumatoide se une a otros anticuerpos y forma complejos inmunitarios que pueden contribuir al proceso de la enfermedad.

Factores ambientales

Factores a los que las personas están expuestas y que determinan el modo y el momento de aparición de una enfermedad, como el estrés, la alimentación, las toxinas o los agentes infecciosos. El consumo de tabaco es un factor ambiental que se cree que afecta a la AR.

Fármacos inmunodepresores

Medicamentos utilizados para deprimir el sistema inmunitario.

Pueden ayudar a reducir la respuesta inmunitaria en enfermedades como la AR y el lupus, pero deben utilizarse con cautela ya que también pueden inhibir la respuesta inmunitaria normal, dejando al individuo vulnerable frente a una infección grave.

Fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (FAME)

“FAME” es un grupo de medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad. Los diversos medicamentos que forman parte de este grupo actúan sobre el proceso subyacente de la enfermedad. Todos ellos son capaces de reducir la actividad del sistema inmunitario en mayor o menor medida. No entendemos completamente su mecanismo de acción; muchos tratamientos FAME se utilizaron en un principio para tratar otras enfermedades y se adoptaron como tratamientos reumatológicos porque se observó que eran eficaces para el tratamiento de la AR. Algunos ejemplos de FAME son: metotrexato, sulfasalazina, leflunomida e hidroxiclороquina.

Fatiga

Sensación de extremo cansancio que incluye falta de vigor, debilidad muscular, reacciones o movimientos lentos y agotamiento mental.

Índice clínico de actividad de la enfermedad (CDAI)

El Índice clínico de actividad de la enfermedad (CDAI, Clinical Disease Activity Index) es una herramienta sencilla que permite evaluar la actividad de la enfermedad en la AR. Consta de cuatro apartados: número de articulaciones inflamadas, número de articulaciones dolorosas y valoración global de la actividad de la enfermedad por parte del paciente y del médico.

Índice simplificado de actividad de la enfermedad (SDAI)

El índice simplificado de actividad de la enfermedad (SDAI, del inglés Simplified Disease Activity Index) es una herramienta sencilla que permite evaluar la actividad de la enfermedad en el marco

de la AR. Consta de cinco apartados: número de articulaciones inflamadas, número de articulaciones dolorosas a la palpación, evaluación global de la actividad de la enfermedad por el paciente y por el médico y, por último, reactante de fase aguda (VSG o CRP).

Inflamación

Zona enrojecida, dolorosa y a menudo hinchada que afecta alguna parte del cuerpo; es una respuesta protectora contra algo que ha causado una irritación, lesión o infección.

Inhibidor de COX-2

Es un tipo de antiinflamatorio no esteroideo (AINE) diseñado para ser más seguro para el estómago que otros AINE. Actúa inhibiendo sustancias del organismo similares a hormonas que causan dolor e inflamación, sin interferir por ello con otras sustancias similares que protegen el recubrimiento de la pared del estómago.

Membrana sinovial

Membrana que recubre las superficies de las articulaciones y ayuda a que se muevan libremente. La inflamación de la membrana sinovial causa dolor e hinchazón en las articulaciones.

Pannus

Pannus es un término médico que define un colgajo de tejido. En las personas aquejadas por la AR este tejido se acaba formando en la articulación afectada por la enfermedad, lo que provoca una pérdida de los huesos y cartílagos.

Proteína C-reactiva (CRP)

Proteína presente en la sangre de la mayoría de las personas que sufren ciertas enfermedades inflamatorias como la AR. Un nivel elevado de proteína C reactiva (CRP) en el suero es un indicador de inflamación.

Recomendaciones de tratamiento de la Liga europea contra el reumatismo (EULAR)

Las recomendaciones de tratamiento de un grupo de trabajo internacional organizado por la Liga europea contra el reumatismo (EULAR, European League Against Rheumatism) se publicaron en 2010. Las recomendaciones terapéuticas facilitan consejos y principios que los médicos deben seguir con el fin de garantizar los mejores resultados para los pacientes con AR. Aunque no es posible lograr la remisión en todos los pacientes, evitar la progresión del daño articular y revertir la incapacidad física constituyen un “objetivo primordial para la nueva década”.

Remisión

Ausencia de signos y síntomas de actividad inflamatoria significativa de la enfermedad.

Resultados de los pacientes

El objetivo del tratamiento desde la perspectiva del paciente. Estos resultados son muy personales para cada paciente y a menudo se miden como logros tangibles, tales como caminar alrededor de la manzana o ser capaz de asistir a eventos sociales.

SF-36

El cuestionario abreviado de salud Short Form 36 (SF-36) es un cuestionario sobre la calidad de vida del paciente. El SF-36 utiliza ocho escalas de salud para evaluar el estado de salud/funcional del paciente. Los ocho apartados son:

- vitalidad
- funcionalidad física
- dolor corporal
- percepciones del estado general de salud
- rol físico
- rol emocional
- rol social
- salud mental

Las respuestas a las preguntas de cada escala se suman para dar ocho puntuaciones comprendidas entre 0 y 100.

Sinovitis

La sinovitis es la inflamación de la membrana sinovial que recubre las articulaciones y las vainas tendinosas. Las articulaciones se hinchan, provocan dolor y despiden calor, y la rigidez restringe su movimiento.

Sistema inmunitario

El complejo sistema del organismo que lo defiende contra las bacterias, los virus y otros invasores externos.

Sistémico

Referente a una enfermedad que afecta a los sistemas y órganos del cuerpo, en lugar de una o varias articulaciones concretas. Un ejemplo es la AR, en la que la inflamación se puede producir no sólo en las articulaciones, sino también en el corazón y en los vasos sanguíneos, del aparato circulatorio, así como en los pulmones, órganos del aparato respiratorio.

Terapeuta ocupacional

Profesional sanitario titulado que está capacitado para evaluar el impacto de la artritis en las actividades diarias. Los terapeutas ocupacionales, o ergoterapeutas, ayudan a diseñar formas más fáciles de llevar a cabo las actividades que reduzcan la sobrecarga de las articulaciones.

Tratamientos biológicos

Los tratamientos biológicos utilizan proteínas que actúan en el sistema inmunitario. Actúan contra dianas específicas, como mensajeros químicos o células que activan la inflamación en el cuerpo.

Tratamiento con inhibidores del factor de necrosis tumoral (anti-TNF)

También denominados bloqueadores o antagonistas del TNF, son medicamentos que bloquean el efecto del TNF-alfa. Actúan uniéndose al TNF-alfa y ayudan a reducir la inflamación.

Tratamiento de combinación

Muchos reumatólogos utilizan actualmente combinaciones de medicamentos antirreumáticos para tratar la AR.

Tratamiento dirigido a objetivos específicos (Treat to target)

Dirigir el tratamiento contra objetivos terapéuticos ha reducido el riesgo de fracaso orgánico en muchas enfermedades como la diabetes o la hipertensión. En reumatología, la remisión de la actividad de la enfermedad es ahora el nuevo objetivo cuando el reumatólogo trata a un paciente. Este objetivo fijado en la remisión es hoy posible porque durante la última década se han desarrollado fármacos que reducen eficazmente la actividad de la enfermedad, mejoran los resultados del paciente y también previenen nuevos daños óseos estructurales.

Velocidad de sedimentación globular (VSG)

También denominada abreviadamente VSG, esta prueba mide la rapidez con la que los glóbulos rojos de la sangre se unen unos con otros, caen y se depositan (como el sedimento) en el fondo de un tubo de vidrio durante el transcurso de una hora. Cuanto mayor es la velocidad, mayor es el grado de inflamación. La VSG es elevada en las enfermedades reumáticas.

LOGRAR

UN OBJETIVO

