

**ConArtritis continúa con la campaña “Activo frente a la ARTRITIS, mes a mes”  
pidiendo en febrero “¡Que triunfe el amor!”**

## La artritis puede originar cambios en los roles familiares y provocar rupturas de pareja

- *La mayoría de las personas que padecen una enfermedad reumática tienen algún tipo de dificultad en sus relaciones sexuales.*
- *Las personas con artritis que mantienen una buena comunicación con su pareja presentan menos síntomas de ansiedad y depresión.*
- *Teniendo en cuenta la alta influencia que tienen las relaciones sociales y de pareja en la calidad de vida de las personas con artritis, ConArtritis pide en febrero, a través de su campaña “Activo frente a la ARTRITIS, mes a mes”, ¡Que triunfe el amor!*

**Madrid, febrero 2016.-** Padecer una enfermedad crónica, como es la artritis reumatoide, la artritis psoriásica, la artritis idiopática juvenil y la espondiloartritis, **ocasiona impactos psicológicos y emocionales negativos, especialmente los primeros dos años desde su diagnóstico, según expone la Asociación Americana de Psicología<sup>1</sup>.** Entre otras causas, esta reacción se debe a que la mayoría de las personas que las padecen se ven forzadas a realizar cambios en su estilo de vida que les provoca tristeza, estrés y/o ansiedad. Tener que adaptarse a limitaciones físicas y a nuevas necesidades, tomar conciencia de que necesita medicación de por vida y romper rutinas son algunos cambios que deben afrontar las personas diagnosticadas de artritis y que, si no son manejados correctamente, pueden incluso causar depresión.

Esta “revolución” en su vida afecta directamente a sus relaciones sociales, familiares y de pareja. En lo que se refiere a esta última, tal y como explica Marta Redondo, doctora en Psicología, profesora del Departamento de Psicología de la Universidad Camilo José Cela y directora del Área de Salud del Instituto de Psicología de Emociones y Salud-IPES, **la artritis puede ser una causa de ruptura de la pareja** “*algunos trabajos muestran que la tasa de divorcios en Estados Unidos entre las personas con artritis reumatoide se estima en torno al 18%, mientras que la de la población general está en el 11%, lo que nos lleva a pensar que existe relación, aunque actualmente hay pocos trabajos específicos sobre este tema*”. Lo que sí es evidente es que este tipo de enfermedades provocan cambios de roles familiares “*Desde los años 50 se han realizado estudios que ponen de manifiesto como el dolor y la limitación que provoca la artritis va de la mano de cambios en los roles familiares, ya que es frecuente que las responsabilidades de la persona con la enfermedad sean asumidas por el resto de la familia*”, explica la doctora, haciendo hincapié en la situación de España, “*solemos ver casos de pacientes que no quieren sobrecargar al entorno, por lo que continúan realizando actividades que afectan negativamente al curso de su enfermedad, lo que repercute en su estado de ánimo, a sus relaciones familiares y de pareja*”.

### Sexo con artritis

Dentro de la relación de pareja, la vida sexual de las personas que padecen artritis también suele verse alterada. En el estudio *Women’s experiences of sexual health when living with Rheumatoid Arthritis - an explorative qualitative study*<sup>2</sup> los participantes manifestaron

que la artritis reumatoide les producía impactos físicos y psicológicos que provocaban efectos negativos en sus relaciones sexuales. **“Más de la mitad de los pacientes con enfermedades reumáticas tienen algún tipo de dificultad en sus relaciones sexuales. Las causas pueden ser físicas provocadas por síntomas propios de estas patologías, como son el dolor, la fatiga, la rigidez, la limitación de los movimientos de las articulaciones, la impotencia o la reducción de la lubricación; pero también psicológicas, como la disminución de la autoestima e imagen corporal negativa, depresión, ansiedad, sentimientos de culpa, frustración o tensión con la pareja, que suelen experimentar estos pacientes”**, explica Leticia León, doctora en Psicología, investigadora en el Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Clínico San Carlos y profesora de la Universidad Camilo José Cela.

Estos “obstáculos” a la hora de tener relaciones sexuales afectan negativamente en el estado de salud general de la personas **“La sexualidad es clave para garantizar la calidad de vida global del paciente, así lo indica la Organización Mundial de la Salud. No poder disfrutarla es un tipo de discapacidad y, por tanto, debe tenerse en cuenta tanto por los profesionales sanitarios como por los pacientes para conseguir mejorar su calidad de vida. Para esto hay que ‘cambiar el chip’ y recordar que el cuerpo no es siempre un enemigo y una fuente de dolor, es también un amigo, una fuente de placer”**, puntualiza Leticia León.

### **El poder terapéutico del amor**

Aunque la artritis pueda poner trabas en las relaciones sociales, familiares y de parejas, es importante que las personas que la padecen tengan muy presente que deben hacer un esfuerzo para potenciar estas relaciones lo máximo posible. **“Hay datos que demuestran que el apoyo social (sobre todo el emocional) que reciben las personas con artritis proporciona un efecto beneficioso fundamental en el control de la enfermedad; mientras que las críticas de los cónyuges se asocian con una peor adaptación (mayores niveles de dolor, discapacidad e incluso un peor curso de la actividad de la enfermedad)”**, explica Marta Redondo.

En el trabajo *Rheumatoid arthritis patients perceptions of mutuality in conversations with spouses/partners and their links with psychological and physical health*<sup>3</sup>, los investigadores observaron que **las personas con artritis que indicaron tener una buena comunicación con su pareja, transmitiéndoles sus pensamientos y sentimientos, mostraban menos síntomas de depresión y ansiedad, menos limitaciones físicas y un menor impacto de la artritis en sus vidas**. Sin embargo, la falta de comunicación es frecuente entre este colectivo **“entre el 43 y el 52%<sup>4</sup> de las personas con artritis refieren disfunción en las áreas de interacción social, en la comunicación con los demás y en la conducta emocional”**, explica la Dra. Redondo, y aconseja, **“hay que aprender a expresarse y desterrar la idea de sentirse culpable. Es importante decir con claridad cómo nos encontramos, lo que queremos hacer y aquello para lo que no nos sentimos con fuerzas”**. En el terreno sexual también se debe apostar por la confianza **“Si algo de lo que hacéis te molesta o te duele, debes decírselo a tu pareja. Se trata de flexibilizar y adaptarse”** indica la Dra. León. Ambas especialistas coinciden en señalar que **la ayuda de profesionales y de las asociaciones, que pueden guiar a la pareja a la hora de mejorar su comunicación, se valora como la mejor opción en algunos casos**.

## “Activo frente a la artritis” en febrero, ¡Que triunfe el amor!

La Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, con la colaboración de la biofarmacéutica Abbvie, continúa con su campaña de información y concienciación “Activo frente a la artritis, mes a mes”. Teniendo en cuenta las dificultades expuestas, el mes de febrero la campaña se centra en las relaciones sociales, de pareja y familiares con el objetivo de **anar esfuerzos y mensajes positivos para ¡Que triunfe el amor! entre las personas con artritis.**

Siendo conscientes de los impactos negativos que la enfermedad provoca, desde ConArtritis se quiere animar a las personas a que fomenten y cuiden sus relaciones porque el apoyo de su pareja, sus familiares, el querer y sentirse querido, en definitiva, el amor, favorece la calidad de vida de estas personas. Para ello, **durante este mes, se pide a las personas con artritis, y a toda la sociedad como señal de apoyo a este colectivo, a que muestren a través de fotos y videos cómo viven con sus parejas y familiares** “Activos frente a la artritis” haciendo la señal de “victoria”, y las cuelguen en las redes sociales Twitter, Facebook e Instagram con el hashtag #ActivoAR.

Además, la Coordinadora ha elaborado un decálogo con consejos para ayudar a las personas con artritis, a sus parejas y familiares a convivir mejor con esta enfermedad sin que su relación se vea afectada.



### Bibliografía:

1. Datos recogidos en hoja informativa de la Asociación Americana de Psicología, realizada con la ayuda de la Dra. Rosalind Dorlen, y del Consejo de Salud Psicológica de la Asociación de Salud Psicológica de Nueva Jersey.
2. Josefsson and Gard: Women's experiences of sexual health when living with Rheumatoid Arthritis - an explorative qualitative study. BMC Musculoskeletal Disorders 2010 11:240.
3. Kasle S, Wilhelm MS, Zautra AJ. Rheumatoid arthritis patients' perceptions of mutuality in conversations with spouses/partners and their links with psychological and physical health. Arthritis Rheum (ArthritisCare Res) 2008;59(7):921-8.
4. Meenan, R.F., Yelin, E.H., Nevitt, M. y Epstein, W.V. (1981). The impact of chronic disease: A sociomedical profile of rheumatoid arthritis. Arthritis Rheumatism, 24, 544-549.

### Acerca de ConArtritis

La Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 15 asociaciones de personas con artritis de toda España y dispone de seis delegaciones. Tiene como misión integrar y representar a dichas asociaciones y delegaciones 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 y delegaciones de personas con artritis que engloba, su experiencia y asesoría, así como información de relevancia sobre la enfermedad y los últimos avances médicos y científicos para su tratamiento. De manera continuada, ConArtritis promueve el conocimiento de la artritis y sus consecuencias entre la sociedad en general. [www.conartritis.org](http://www.conartritis.org)

### Más información y entrevistas:

Comunicación Coordinadora Nacional de Artritis

Marina García

Tel.: 91 535 21 41 / 644 00 7718

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



Búscanos en Facebook  
**ConArtritis**



Síguenos en Twitter  
**@ConArtritis**



Nos vemos en Instagram  
**conartritis**

# Nota de prensa