

ConArtritis continúa con la campaña “Activo frente a la ARTRITIS, mes a mes” animando a las mujeres “Tú también puedes ser mamá”

La mayoría de las mujeres con artritis mejoran de su enfermedad durante el embarazo

- *La planificación del embarazo es fundamental para ajustar la medicación.*
- *Durante los meses de gestación la artritis remite, pero se reagudiza al dar a luz por causas hormonales.*
- *“Tú también puedes ser mamá” es el lema de la campaña “Activo frente a la artritis” de mayo, en el que se pide publicar fotos en las redes sociales con el #ActivoAR.*

Madrid, mayo de 2016. Mayo es el mes de la madre, por ello la Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, dentro de su campaña **“Activo frente a la artritis, mes a mes”** quiere animar y lanzar un mensaje de esperanza a las mujeres que padecen esta enfermedad crónica y autoinmune para que sepan que, si lo desean, pueden ser madres. Y es que, como indica la Dra. Paloma García, jefa del Servicio de Reumatología del Hospital HM Sanchinarro, **“la artritis no provoca infertilidad ni reduce las posibilidades de quedarse embarazada”**. Sin embargo sí puede influir la toma de ciertos fármacos utilizados para el tratamiento de la enfermedad, los cuales también pueden afectar al feto si la paciente se queda embarazada, por ello **“el embarazo se debe planificar bien”** indica la Dra. García.



Planificar el embarazo

“Más del 75% de las mujeres con artritis mejoran de su enfermedad durante los nueve meses de gestación”, indica la Dra. Nuria Izquierdo Méndez, ginecóloga de la Unidad de Obstetricia del Instituto de Salud de la Mujer José Botella Llusía (ISMJBL) y del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. El problema suele aparecer una vez se da a luz, ya que **“el 90% de estas pacientes tienen una reagudización de la enfermedad en las semanas o meses después del parto”**, explica la ginecóloga experta en embarazos de riesgo. La causa de esta recaída está relacionada con el factor hormonal que influye en las manifestaciones de la artritis **“tras el parto hay un cambio en el balance hormonal que normalmente provoca un brote, por ello los especialistas debemos estar especialmente atentos a este momento”**, apunta la reumatóloga Paloma García.

Por este hecho, ambas especialistas coinciden en señalar que es muy importante planificar bien el momento de tener un hijo. **“Este tipo de embarazos requieren de un enfoque multidisciplinar con profesionales expertos en enfermedades autoinmunes sistémicas, reumatólogos, obstetras experimentados en el manejo de embarazos de alto riesgo y neonatólogos especializados”**, explica la Dra. Izquierdo a lo que apunta, **“se evalúan distintas terapias farmacológicas y no farmacológicas para ser utilizadas durante el embarazo, por ello es vital ajustar la medicación y buscar el momento oportuno de la gestación, que normalmente es tras seis meses sin brote o reagudización de la enfermedad”**. En lo que se refiere al tratamiento farmacológico durante el embarazo, la especialista en ginecología explica que el tratamiento se debe individualizar, **“si es necesario usar medicación, esta será elegida por categoría y valorando siempre riesgo-beneficio, ajustando la misma a la máxima compatibilidad durante el embarazo”**.

Durante la gestación

Una vez que se planifica el embarazo y se concibe, los nueve meses que deben esperar las mujeres con artritis hasta que dan a luz, no son muy diferentes a los de las futuras madres que no padecen esta enfermedad. Por lo general, el especialista en reumatología suele derivar a la paciente a las consultas de alto riesgo obstétrico para hacer un seguimiento multidisciplinar, aunque en la mayoría de los casos son embarazos que transcurren con normalidad. *“Uno de los primeros síntomas del embarazo en cualquier mujer es el cansancio, para quienes ya tienen cansancio debido a la artritis, la fatiga puede empeorar. Por lo demás, el embarazo tiene poco efecto en la artritis. Si los efectos de la patología son relativamente leves durante el primer trimestre, lo más probable es que siga así los meses restantes”*, explica la Dra. Izquierdo haciendo mención a un estudio reportado en *Arthritis & Rheumatism* en 2008.

Terapia ocupacional cuando llega el bebé

Una vez que se da a luz, las mujeres con artritis suelen experimentar un choque de sentimiento, por un lado la enorme felicidad que genera ser madre, pero por otro los síntomas relacionados con la enfermedad tienden a empeorar después de dar a luz. *“Es una etapa crítica que requerirá ser vigilada por el reumatólogo, ya que precisará comenzar con medicación y sabemos que algunos medicamentos pueden interferir con la lactancia o simplemente pueden ser dañinos para el bebé”*, explica la ginecóloga Nuria Izquierdo.

En este momento de brote la recién mamá puede sufrir dolores, entumecimiento de las articulaciones, falta de movilidad, cansancio extremo, etcétera, efectos que pueden limitar los cuidados que necesita su bebé. ***“No se puede decir que una madre no va a poder coger a su hijo, aunque es cierto que en pleno brote pueden tener dificultades. En estos casos se debe seguir una serie de recomendaciones sobre higiene postural”***, apunta Alfonso Riaza, terapeuta ocupacional en el Hospital Universitario La Paz –Hospital Cantoblanco-Hospital Carlos III, y hace hincapié en que es importante utilizar las articulaciones más grandes, como los codos, así como los antebrazos para coger al bebé, *“también nos podemos ayudar con dispositivos especiales, como las mochilas de porteo o incluso un pañuelo grande para coger al bebé de una manera fácil y segura”*.

Las sesiones de terapia ocupacional resultan de gran ayuda para estas madres, ya que aprender a usar ciertos dispositivos y adquirir una buena higiene postural que facilitan la ejecución de los cuidados que necesita un recién nacido. **Alfonso Riaza explica cómo esta terapia facilita la realización de las principales tareas:**

- **Dar el pecho:** se debe aprender a seleccionar un lugar óptimo para estar bien sentados y se pueda cambiar de postura con facilidad. Se pueden utilizar cojines de lactancia para no tener que tener en brazos al bebé durante mucho tiempo, así como pañuelos de porteo para colocar dentro al pequeño.
- **Cambiar el pañal:** se debe colocar el cambiador a una altura que no conlleve forzar las articulaciones. Si se tiene problemas para despegar los cierres del pañal, se pueden utilizar los dientes para despegar y pegar; o intentar usar todos los dedos juntos con la palma de la mano.
- **Bañar al bebé:** se recomienda usar una bañera pequeña colocada a una altura adecuada, así como elegir productos de higiene que estén envasados en botes con tapa grande, evitando los tubos de crema. En el caso de que resulte muy complicado abrir los botes, se pueden utilizar antideslizantes.

#ActivoAR ¡Tú también puedes ser mamá!

Este es el lema elegido en el mes de mayo para la campaña “Activo frente a la artritis, mes a mes”, que ConArtritis, con la colaboración de las biofarmacéuticas Abbvie, Lilly y MSD, está llevando a cabo a lo largo de 2016. Teniendo en cuenta los miedos e inseguridades que presentan las mujeres con artritis que quieren tener un bebé, se les quiere informar y animar para que sepan que con una buena planificación, control y cuidado, pueden ser madres sin problemas.

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 están [“Activos frente a la artritis”](#) con sus hijos, parejas o embarazadas haciendo la señal de “victoria”**, y las cuelguen en las redes sociales Twitter, Facebook e Instagram con el hashtag #ActivoAR.

Bibliografía.

1. Arthritis Foundation. *La artritis reumatoide y el embarazo.*
2. Uptoday 2015. *Rheumatoid arteritis after delivery.*

Acerca de ConArtritis

La Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 16 asociaciones de personas con artritis de toda España y dispone de 10 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

Más información y entrevistas:

Comunicación Coordinadora Nacional de Artritis

Marina García

Tel.: 91 535 21 41 / 644 00 7718

prensa@conartritis.org



Búscanos en Facebook
ConArtritis



Síguenos en Twitter
@ConArtritis



Nos vemos en Instagram
conartritis