

**ConArtritis continúa con la campaña “Activo frente a la ARTRITIS, mes a mes” dando consejos para “Aprender a disfrutar del sol”**

***El sol, con precaución, un aliado en el tratamiento de la artritis***

- *La exposición solar, no más de 10 minutos, puede mejorar las lesiones cutáneas de la artritis psoriásica.*
- *El déficit de vitamina D, común en las personas con artritis, se puede reducir gracias a la radiación solar en verano.*
- *“Aprende a disfrutar del sol” es el lema de la campaña “Activo frente a la artritis” de junio, en el que se pide publicar fotos disfrutando del verano en las redes sociales con el #ActivoAR.*

Madrid, junio de 2016. Llega el verano y el sol, con sus beneficios pero también riesgos, por ello la [Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis](#), dentro de su campaña **“Activo frente a la artritis, mes a mes”** quiere informar y dar consejos para que las personas con artritis aprendan a disfrutar del sol sin que su salud corra peligro.

***“Las personas con artritis, como les ocurre a la mayoría de quienes padecen una enfermedad inflamatoria o autoinmune, tienen mayor prevalencia de déficit de vitamina D. Esta vitamina se encuentra en muy bajas cantidades en la dieta, y su origen principal es a través de la piel tras reaccionar con la radiación ultravioleta del sol. Por este motivo las personas con menor exposición solar (pacientes de edad avanzada que viven en residencias, o que salen poco a la calle por problemas de movilidad) tienen mayor riesgo de déficit de vitamina D, especialmente en invierno”,*** explica el doctor Enrique Casado Burgos, responsable de la Unidad de Metabolismo Óseo del Servicio de Reumatología del Hospital Universitari ParcTaulí de Sabadell, a lo que añade, ***“en los meses de verano tenemos más horas de sol y además los rayos solares inciden de una manera más perpendicular y efectiva, con lo que es una buena época para sintetizar vitamina D, y compensar esa carencia que hemos tenido durante los meses de invierno”.***



### **Medicamentos y sol**

Sin embargo, como todo el mundo, las personas con artritis se deben proteger adecuadamente de la radiación solar por los daños que puede ocasionar una exposición sin prevención, pero con aún mayor conciencia debido a que **algunos de los medicamentos que se utilizan en su tratamiento son fotosensibles**. Que un medicamento sea fotosensible significa que al tomarlo puede provocar una reacción anormal en la piel cuando la persona se expone a la radiación solar. ***“Entre los fármacos fotosensibilizantes se encuentran sobre todos los antiinflamatorios y algunos inmunosupresores como la ciclosporina. El metotrexato y los fármacos biológicos, terapias habituales en artritis, no suelen dar problemas importantes de fotosensibilidad si no hay una exposición prolongada al sol, pero igualmente se recomienda que todas las personas que usen cualquiera de estos tratamientos utilicen un fotoprotector 50 de forma habitual durante todo el año, y especialmente en verano cuando la incidencia de los rayos solares es mayor”,*** explica la Dra. Anna López Ferrer, del Servicio de Dermatología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau.

### **Pros y contras en la artritis psoriásica**

Por las características propias de la artritis psoriásica, las personas que la padecen deben tener en cuenta ciertos aspectos relacionados con su enfermedad a nivel cutáneo y la radiación solar. La Dra. López nos

explica que **la fototerapia es una de las terapias más utilizadas en el tratamiento de la psoriasis**, por lo que algunos pacientes con lesiones cutáneas extensas son tratados con rayos ultravioleta, de forma controlada, en unidades de fototerapia que se encuentran en los hospitales. En ciertos casos, como alternativa a esta terapia, se recomienda a las personas con artritis psoriásica que hagan exposiciones solares al aire libre. **“Estas exposiciones deben ser de un máximo de diez minutos para evitar quemaduras solares; y se indican solo en aquellos casos en los que se ha podido comprobar previamente que la exposición solar les ayuda a mejorar sus lesiones cutáneas. Si se desea prolongar la exposición solar más allá de los diez minutos, se recomienda aplicar fotoprotector solar de forma habitual”**, advierte la especialista en dermatología.

Junto con estas indicaciones, las personas con artritis psoriásica, que además de los tratamientos farmacológicos para la artritis también utilizan otros tópicos para sus lesiones cutáneas, deben tener especial cuidado con **“los análogos de la vitamina D, los análogos de la vitamina A, también conocidos como retinoides, o los preparados a base de brea de hulla, son fotosensibles y puede originar manchas, irritaciones, quemaduras o incluso urticaria. Por ello se indica a estos pacientes no exponer al sol las zonas tratadas con estos preparados”**, indica el Dr. Casado.

#### **Cómo y qué fotoprotector utilizar**

Si cualquier persona debe marcarse como prioridad protegerse bien de la radiación solar para evitar una quemadura solar, las personas con artritis psoriásica tienen que ser aún más responsables frente al sol, **“deben evitar las quemaduras solares en mayor medida que el resto de la población, ya que tal como sucede con las zonas de roce y traumatismos, las lesiones de psoriasis pueden aparecer sobre quemaduras solares. Por tanto, es importante extremar la precaución aunque no haya lesiones visibles en ese momento”**, nos recuerda la Dra. López.

Para protegerse, además de evitar exponerse al sol las horas de mayor radiación, es decir entre las 12 y las 17 horas, las personas con artritis psoriásica deben utilizar fotoprotectores solares, al igual que el resto de la población. **“La recomendación general es la de utilizar fotoprotectores con índice de protección 50+, que pueden ser químicos o físicos. Los primeros son los más utilizados en adultos, mientras que los filtros minerales o físicos son más recomendables para niños y personas con patologías dermatológicas de tipo alérgico. En el caso de tener psoriasis se puede utilizar indistintamente un fotoprotector físico o químico”**, señala la Dra. López, a lo que añade esta indicación, **“es importante que las personas con psoriasis se apliquen correctamente el fotoprotector para evitar quemaduras solares, de modo que deben repartir una cantidad de producto suficiente por toda la superficie cutánea que va a ser fotoexpuesta y renovar su aplicación como mínimo cada dos horas”**.

#### **“Aprende a disfrutar del sol! #ActivoAR**

Este es el lema elegido en el mes de junio 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 tratamientos y características concretas que presentan las personas con artritis, especialmente quienes padecen artritis psoriásica, se les quiere informar y animar para que disfruten del verano pero con precaución.

Para ello, durante este mes, **se pide a las personas con artritis, y a toda la sociedad como muestra de apoyo a este colectivo, a que enseñen a través de fotos y videos cómo están “Activos frente a la artritis” en la playa, en la piscina y/o en la montaña, protegiéndose de la radiación solar** y haciendo la señal de “victoria”; para después colgarlas en las redes sociales Twitter, Facebook e Instagram con el hashtag **#ActivoAR** como muestra de apoyo. Todas las imágenes se irán recopilando en [la galería de fotos de ConArtritis](#).

#### **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](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