

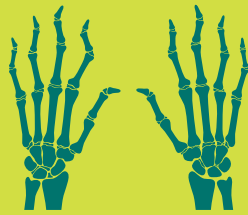
ARTRITIS REUMATOIDE

La **artritis reumatoide (AR)** es un tipo de **artritis inflamatoria** y una de las **más comunes**. Es una **enfermedad autoinmune** que afecta con mayor frecuencia a las articulaciones de manos, muñecas, hombros, codos, rodillas, tobillos y pies. Puede afectar a adultos de cualquier edad, pero es más frecuente en personas entre 40 y 60 años. Es más frecuente en mujeres que en hombres.

Síntomas de la AR

Hay una serie de síntomas que pueden sugerir la presencia de AR y que varían de una persona a otra. Los más comunes son:

- **articulaciones hinchadas y dolorosas** durante más de 6 semanas
- **hinchazón y rigidez en las** articulaciones por la mañana (que dura más de 30 minutos)
- **cansancio** intenso (fatiga)
- **sensación general de malestar** y posible pérdida de peso
- pérdida de resistencia
- pérdida de masa **muscular**
- **menor capacidad** para realizar actividades cotidianas, por ejemplo, en el trabajo, el hogar y el ocio
- **bultos en la piel** (nódulos), **sequedad** o enrojecimiento de los ojos



Enfermedad cardiovascular y AR

Las personas con AR y otros trastornos articulares inflamatorios tienen un **mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (ECV)**.

Las personas con AR tienen entre 1,5 y 2 veces más riesgo de enfermedad coronaria y el doble de riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca que la población general.



La elección de un **estilo de vida saludable, incluida la actividad física regular, es importante en el tratamiento de la AR para reducir el riesgo de ECV.**



Actividad física y ejercicio

La inactividad física y el sedentarismo son más frecuentes en las personas con AR. Menos del 14% de las personas con AR realizan actividad física en los niveles recomendados. Sin embargo, la actividad física mejora la salud y es recomendable para las personas con AR.

La actividad física y el ejercicio pueden ayudar en:

- **la forma física:** fortalece el corazón y los pulmones
- **la fuerza y resistencia** muscular
- **la flexibilidad** y amplitud de movimiento articular
- **el equilibrio**
- **el dolor y fatiga**
- **la depresión**
- prevenir la pérdida de **densidad ósea**



Tipos de ejercicio

La actividad física y el ejercicio son importantes para mantener las articulaciones lo más móviles posible y fortalecer los músculos. También puede reducir el riesgo de desarrollar otras enfermedades como ECV, hipertensión, osteoporosis y diabetes.

Existen distintos tipos de ejercicios adecuados para las personas con AR. Deberías intentar hacer una combinación de los siguientes:

- ejercicios de **movilidad**
- ejercicios de **fortalecimiento muscular**
- ejercicios **aeróbicos** (ejercicios que le hacen respirar con más dificultad)
- ejercicios de **equilibrio**

Aunque al principio sólo puedas dedicar 10 minutos cada vez, es importante empezar por algún sitio. Intenta reducir la inactividad física y el tiempo que pasas sentado, y aumenta poco a poco el tiempo que estás activo.

Tu fisioterapeuta puede orientarte en un programa de ejercicios adecuado para ti.

Brotos

Los síntomas de la AR pueden variar de un día para otro. Pueden pasar de sentir las articulaciones bastante bien un día, a sentir las extremadamente doloridas al día siguiente, a menudo acompañadas de una importante sensación de fatiga. Una escalada aguda de los síntomas se denomina brote.

El miedo a provocar un brote, o si está experimentando un brote, puede desalentar la actividad física y el ejercicio. Un fisioterapeuta te dará diferentes ejercicios que podrás adaptar en función de los síntomas que estás experimentando.

El ejercicio es una estrategia clave para reducir la discapacidad y mejorar la salud general de las personas con AR. Un fisioterapeuta podrá evaluar tu enfermedad, orientarte sobre cómo controlar tus síntomas y sobre los ejercicios más adecuados para ti, y cómo empezar a aumentar tu actividad física de forma segura.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 DE SEPTIEMBRE