

# ARTRITIS IDIOPÁTICA JUVENIL

## Acerca de AIJ

La artritis suele asociarse a las personas mayores, pero **también puede afectar a los niños**. La mayoría de los tipos de artritis infantil se conocen como artritis idiopática juvenil (AIJ). La AIJ provoca hinchazón, inflamación y dolor en una o más articulaciones.

Existen diversos factores desencadenantes de la AIJ y, en ocasiones, el desencadenante es desconocido. En algunos niños, la AIJ remite con el tiempo, pero con un buen tratamiento por parte de un equipo multidisciplinar, **la mayoría de los jóvenes con AIJ pueden llevar una vida normal**.

Si a ti o a tu hijo le diagnostican artritis inflamatoria, **de más de seis semanas de duración, antes de cumplir los 16 años**, se denomina AIJ. Suele aparecer entre los **2 y los 6 años y entre los 12 y los 14**, y es ligeramente más frecuente en las niñas.



## LA AIJ AFECTA APROXIMADAMENTE A 1 DE CADA 1000 NIÑOS

### Síntomas de la AIJ

Existen varios subtipos diferentes de AIJ y los síntomas varían de unos a otros. Saber qué subtipo padeces o padece tu hijo ayuda al equipo médico a ofrecer el mejor tratamiento.

Debes acudir al médico si tú o tu hijo presenta alguno de estos síntomas durante más de un par de semanas:

- **articulaciones dolorosas, hinchadas o rígidas**, sobre todo por las mañanas
- **dolor de espalda** que empeora especialmente por la mañana
- **articulaciones calientes** al tacto
- aumento del **cansancio**
- una **fiebre** que aparece de forma reiterativa
- **cojea** pero sin lesión aparente

Cuanto antes se diagnostique la AIJ, mejor. Así se puede iniciar un tratamiento eficaz para mejorar los síntomas y volver a todas las actividades.



### Hacer ejercicio con AIJ

**Es importante seguir haciendo ejercicio** si tú o su hijo padece AIJ. Ayudará a mantener la forma física general y a que los músculos sean más fuertes y flexibles. Esto ayudará a prevenir daños en las articulaciones, mejorar el movimiento, la coordinación, la confianza y la calidad de vida.

**Un fisioterapeuta elaborará un plan de ejercicios adaptado a tus necesidades**. A medida que la artritis se vaya controlando y mejore la forma física general, tú o tu hijo podrá empezar poco a poco a endurecer los ejercicios.



### Fisioterapia para la AIJ

Los fisioterapeutas trabajan con los niños y sus familias (y a veces con los colegios y los entrenadores deportivos) para elaborar conjuntamente un plan para:

- **mejorar la función física** (movilidad, destreza, fuerza, resistencia)
- ayudarte a tí y a tu familia a integrar los **ejercicios de rehabilitación** en una rutina normal
- apoyar los conocimientos y competencias en el **tratamiento del dolor**
- ayudarte a tí o a tu hijo a conseguir **objetivos vitales relacionados con la actividad** (por ejemplo, deportes u otras aficiones físicas).
- proporcionar asesoramiento, orientación o estrategias de prevención para **evitar o reducir futuras lesiones** musculoesqueléticas (deportivas)
- aumentar tu **confianza** y la de tu hijo en sus propias capacidades físicas
- ayudar a resolver los problemas y **gestionar las situaciones difíciles** que puedan surgir

**La fisioterapia desempeña un papel importante en el tratamiento de los síntomas de la AIJ y te ayudará a tí y a tu hijo a realizar las actividades que le gustan.**



**World  
PT Day  
2023**

**8 DE SEPTIEMBRE**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)