



Guía de Práctica Clínica

.....

para la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la artritis reumatoide

sistema general de seguridad social en salud - Colombia

Guía para pacientes y cuidadores 2014. [GUIA No. 26](#)



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA
SEDE BOGOTÁ

© Ministerio de Salud y Protección Social
Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e
Innovación - Colciencias

Guía de Práctica Clínica para la detección temprana,
diagnóstico y tratamiento de la artritis reumatoide
Guía No. GPC-2014-26

ISBN: 978-958-8903-18-7
Bogotá, Colombia
Noviembre de 2014

Nota legal

Con relación a la propiedad intelectual debe hacerse uso de la cláusula DÉCIMA-PROPIEDAD INTELECTUAL, dispuesta en el contrato de financiación de la convocatoria 563 de 2012. "Los derechos de propiedad intelectual sobre los resultados que se obtengan ó se pudieren obtener en el desarrollo de el presente contrato, pertenecerán a Colciencias y al Ministerio de Salud y de la Protección Social."



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

ALEJANDRO GAVIRIA URIBE

Ministro de Salud y Protección Social

FERNANDO RUÍZ GÓMEZ

Viceministro de Salud Pública y Prestación de Servicios

NORMAN JULIO MUÑOZ MUÑOZ

Viceministro de Protección Social

GERARDO BURGOS BERNAL

Secretario General

JOSÉ LUIS ORTÍZ HOYOS

Jefe de la Oficina de Calidad



YANETH GINA TOVAR
Directora General

ALICIA RIOS HURTADO
Subdirector General (e)

LILIANA MARÍA ZAPATA BUSTAMANTE
Secretaria General

LUCY GABRIELA DELGADO MURCIA
Directora de Fomento a la Investigación

JAIME EDUARDO CASTELLANOS PARRA
Gestor del Programa Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación en Salud.

HILDA GRACIELA PACHECO GAITÁN
Seguimiento técnico e interventoría

DAVID ARTURO RIBÓN OROZCO
Seguimiento técnico e interventoría



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud

HÉCTOR EDUARDO CASTRO JARAMILLO

Director Ejecutivo

AURELIO MEJÍA MEJÍA

Subdirector de Evaluación de Tecnologías en Salud

IVÁN DARÍO FLÓREZ GÓMEZ

Subdirector de Producción de Guías de Práctica Clínica

JAVIER HUMBERTO GUZMAN

Subdirección de Implantación y Disseminación

DIANA ESPERANZA RIVERA RODRÍGUEZ

Subdirectora de Participación y Deliberación

SANDRA LUCÍA BERNAL

Subdirección de Difusión y Comunicación



EQUIPO TÉCNICO DE APOYO

Leonardo Arregocés
Abel Ernesto Gonzalez
Indira Tatiana Caicedo Revelo
Oscar Ariel Barragan Rios



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud

EQUIPO TÉCNICO DE APOYO

Laura Catalina Prieto
Angela Viviana Perez
Lorena Andrea Cañón
Diana Isabel Osorio



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
1803

GRUPO DESARROLLADOR

INVESTIGADOR PRINCIPAL – LÍDER DE LA GUÍA

GERARDO QUINTANA-LOPEZ

EQUIPO DESARROLLADOR

*CARLOS FERNANDO GRILLO-ARDILA
PAUL ALEJANDRO MENDEZ PATARROYO
MARÍA TERESA VALLEJO ORTEGA
OSCAR ALEXANDER GUEVARA CRUZ
CARLOS JAIME VELÁSQUEZ
YIMY FRANCISCO MEDINA VELASQUEZ
VIBIAN ANGELICA COY URREA
CARLOS ERNESTO ARTEAGA UNIGARRO*

EQUIPO DE DIRECCIÓN

DIRECTOR GENERAL

MAURICIO RODRIGUEZ-GODOY

COORDINADOR ACADÉMICO

RODRIGO PARDO TURRIAGO

EQUIPO DE COMUNICACIONES

*VIVIAN MARCELA MOLANO SOTO
LEONARDO ANDRÉS ANCHIQUE LEAL*

COORDINACIÓN GUÍA DE PACIENTES

LINA PAOLA BONILLA MAHECHA

REPRESENTANTES DE PACIENTES

*LUZ MARINA BURGOS
ALVARO SUÁREZ MERCHAN
MARIO ALBERTO MARTINEZ*

DISEÑO E ILUSTRACIONES

CORCAS EDITORES

CORRECCIÓN DE ESTILO

ALEXANDER GARCÍA



Asociación
Colombiana de
Reumatología



INTRODUCCIÓN

El desarrollo de Guías de Práctica Clínica es un importante avance en la generación de acciones que permiten mejorar la calidad de atención de los pacientes con sospecha o con diagnóstico de Artritis Reumatoide en el marco del Sistema General de Seguridad Social y Salud en Colombia. En donde se considera de vital importancia generar una guía dirigida a pacientes, cuidadores y familiares, de tal manera que esto permita que usted y su familia o demás personas interesadas en el tema, conozcan sobre los avances en el manejo de la Artritis Reumatoide, por eso, la guía se llama Guía de Práctica Clínica basada en evidencia.

Del mismo modo, la guía para pacientes se convierte en un elemento que se orienta a mejorar la calidad de información y comprensión sobre la enfermedad y le permite a los pacientes y cuidadores conocer los derechos y deberes que tienen, así como despejar dudas frente al proceso de la enfermedad. Razón por la cual la creación de capítulos específicos para pacientes de la Guía de Práctica Clínica para la Detección Temprana, Diagnóstico y Atención Integral de la Artritis Reumatoide, permite que haya una mejor comprensión por parte de los pacientes y cuidadores.





Es importante que usted tenga presente que esta guía contiene información general y que no reemplaza la información proporcionada por el equipo de profesionales de la salud que lo atienden.

info

- Recuerde que el comportamiento de la enfermedad es independiente y único, por lo que no se puede generalizar el tratamiento, ni comparar el comportamiento de su cuerpo, con el de ningún otro paciente, así él o ella hayan presentado síntomas similares a los suyos.
- Si usted o algún familiar tiene dudas frente a la información suministrada o los cambios que experimenta su cuerpo en relación a la Artritis Reumatoide, le sugerimos que se comunique con los profesionales de la salud que lo atienden.



- Le invitamos a que participe en los diversos escenarios dispuestos para el acompañamiento de las y los pacientes con Artritis Reumatoide como los grupos de apoyo, asociaciones de pacientes o en las diversas actividades que desarrollan los centros de atención en salud para los pacientes con Artritis Reumatoide.



Por esto es fundamental enfatizar en que la intención de la Guía Para pacientes y cuidadores está dirigida a que usted como paciente con Artritis Reumatoide conozca de la enfermedad, además de que esta información le ayude a participar activamente en la toma de decisiones que los profesionales de la salud le sugieran para el manejo particular de su caso, en este sentido, la guía reconoce las variaciones culturales, sus creencias y actitudes específicas sobre la enfermedad, así que permítanos darle la bienvenida a la Guía para Pacientes y cuidadores de Artritis Reumatoide, en esta guía usted encontrará información actualizada, recomendaciones y consejos útiles para el manejo de la Artritis Reumatoide, no olvide que si tiene preguntas o dudas debe resolverlas inicialmente con alguno de los profesionales de la salud que apoya su tratamiento.





No sienta pena de expresarse, si siente miedo, tensión o le preocupa algo particular es mejor hablar y comprender que cada día es una oportunidad para que su calidad de vida mejore.

info

- Si usted considera que requiere apoyo para leer o posee alguna discapacidad que le impide comprender este material, hágalo saber, los profesionales de la salud estarán atentos a colaborarle de una manera clara y adecuada según sus necesidades.
- La información contenida en esta guía no reemplaza el concepto o consultas específicas con los profesionales de la salud que lo atienden.
- No olvide que su cuerpo es diferente a todos los cuerpos, lo que hace que reaccione o se comporte de una manera única frente a esta enfermedad.



ATENCIÓN

En esta guía encontrará información importante relacionada con el proceso de detección temprana, el diagnóstico y el tratamiento de pacientes con Artritis Reumatoide con edades entre los 16 y los 65 años. La Artritis Reumatoide es una enfermedad articular autoinmune, inflamatoria y crónica.

¿Que qué? “Me están hablando en chino”

Vamos por partes...

Para lograr comprender qué es la Artritis Reumatoide es importante saber algunas cosas del sistema inmunitario para poder relacionar el comportamiento de la enfermedad y su relación con las articulaciones y otras partes del cuerpo.

El sistema inmunológico es el conjunto de estructuras que protegen el cuerpo de las infecciones, de los agentes externos como virus y bacterias. Cada vez que el cuerpo identifica la presencia de alguno de estos elementos extraños, genera una respuesta de defensa. En el caso de las enfermedades autoinmunes, estas se producen cuando este sistema presenta alteraciones en el reconocimiento de las señales e información del cuerpo. Por eso es muy común escuchar “es una enfermedad que ataca al mismo cuerpo”, lo que quiere decir, que al cuerpo le cuesta reconocer su propio funcionamiento y genera reacciones para combatir agente externos atacando a su propio cuerpo.

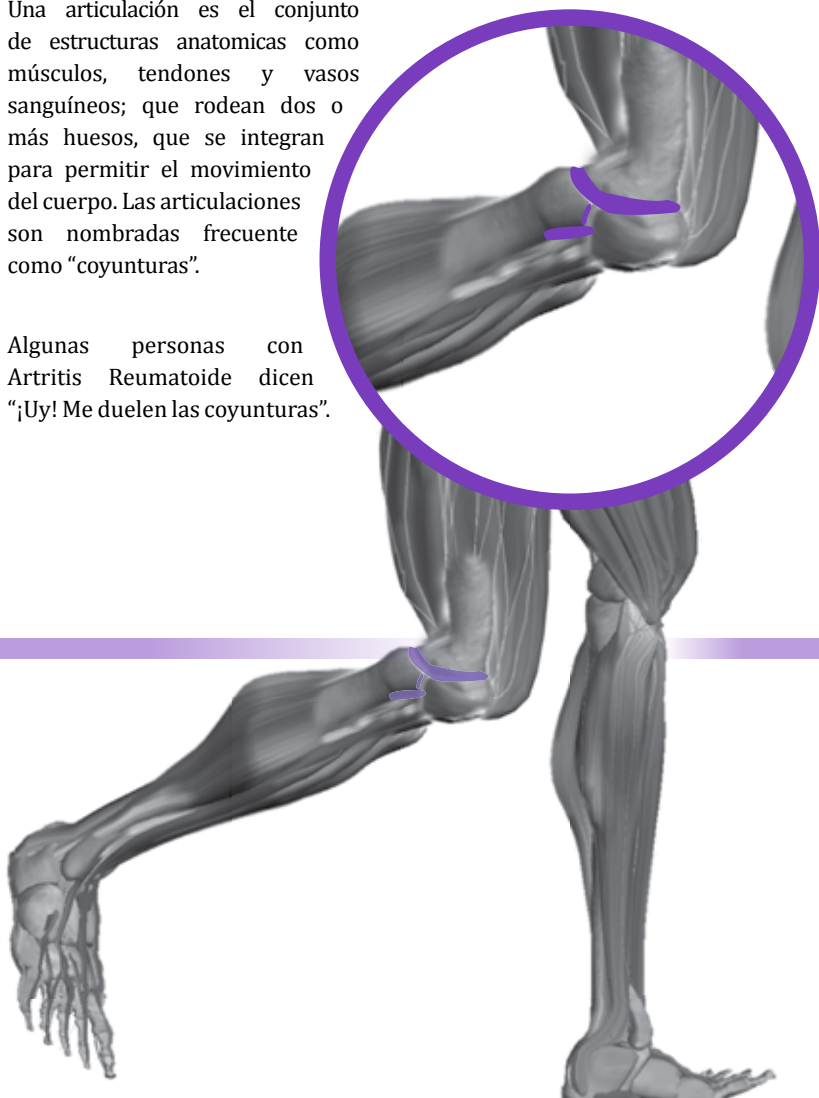
En el caso de producirse una enfermedad autoinmune el mismo cuerpo genera una serie de mecanismos o síntomas que lo ponen alerta, por ejemplo, fiebre, inflamación y dolor.

En el caso específico de la artritis reumatoide es característica la inflamación.

¿Qué es una articulación?

Una articulación es el conjunto de estructuras anatómicas como músculos, tendones y vasos sanguíneos; que rodean dos o más huesos, que se integran para permitir el movimiento del cuerpo. Las articulaciones son nombradas frecuentemente como “coyunturas”.

Algunas personas con Artritis Reumatoide dicen “¡Uy! Me duelen las coyunturas”.





¿Qué es son las enfermedades autoinmunes?

Son el conjunto de enfermedades que desarrolla el mismo cuerpo, desencadenadas por la dificultad para reconocer algunas funciones normales del cuerpo. Son el tipo de enfermedades en donde pareciera que el cuerpo se “atacará a sí mismo”, y suelen suceder por alteraciones de diverso tipo, por lo cual, requieren de un acompañamiento profesional desde el inicio, en la fase de detección, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

Las enfermedades autoinmunes son un grupo de enfermedades en las cuales el sistema inmunológico, (diseñado para defender y controlar al cuerpo de infecciones y tumores) ataca al propio organismo y causa daño en determinados órganos.

Algunas características:

- Pueden presentarse en varios órganos del cuerpo o en un solo grupo de ellos e incluso en sólo uno.

Aunque es importante relacionar y conocer los antecedentes familiares, algunas veces no tienen relación con el hecho de que otra persona en la familia tenga una enfermedad de este tipo.

Las enfermedades autoinmunes pueden aparecer por diversos factores y algunas veces es difícil establecer si corresponden a una o a varias causas, por lo que le sugerimos que si está en la fase de detección o diagnóstico de la artritis reumatoide, averigüe si alguien en su familia ha presentado esta u otros tipos de enfermedades autoinmunes.



Saber que enfermedades se han presentado en su familia es fundamental en el proceso de toda enfermedad. ¡No lo eche en saco roto!



¿Qué es una inflamación?

La inflamación es una respuesta del sistema inmune que se activa ante cambios por lo general externos, y en otros casos con factores internos al cuerpo, en el caso de que tenga relación con algún tipo de enfermedad autoinmune. Por lo general se caracteriza por dolor en una zona específica del cuerpo, hinchazón y enrojecimiento; en algunos casos se presenta sensación de calor.





Usted puede tener Artritis Reumatoide y no presentar inflamación en las articulaciones, por lo que es importante que se realice todos los exámenes solicitados por su equipo de profesionales en salud, esto permitirá que se realice un adecuado proceso diagnóstico y el manejo oportuno de la enfermedad. No se angustie si para SU CASO le solicitan exámenes diferentes a los del vecino, recuerde que su cuerpo es distinto al de todos.



¿Qué es una enfermedad crónica?

Es el tipo de enfermedades que se caracterizan por durar un largo tiempo y que por lo general progresan o avanzan lentamente. Aunque es difícil determinar el tiempo específico, es importante que sepa que con el adecuado manejo y teniendo en cuenta las recomendaciones y cuidados que le dan los profesionales del equipo de salud que lo atienden, su calidad de vida va a mejorar.

Algunos profesionales de la salud pueden utilizar sellos o indicaciones que facilitan que en el lugar de autorización de los medicamentos establezcan relación con la cantidad o especificidad de la atención. ¡No sienta temor! Recuerde que la palabra CRÓNICA no necesariamente implica que su calidad de vida se va a deteriorar, por el contrario, le podrá facilitar el acceso a algunos tratamientos.



¡Ahora sí!

La Artritis Reumatoide es una enfermedad articular autoinmune, inflamatoria y crónica.

Y... Como ya sabe las características de estas dos palabras, ahora si entremos en materia...

Aunque la artritis reumatoide tiene una gran relación con las articulaciones y nuestra creencia cultural nos lleva a pensar en las personas que probablemente hemos visto con las manos diferentes y que manifiestan gran dolor en las articulaciones, es FUNDAMENTAL que esta enfermedad no hace referencia únicamente a la inflamación de las articulaciones, sino que involucra otros tejidos y estructuras del cuerpo, en algunos casos particulares puede afectar órganos lejanos a la unión de dos o más huesos.



Esto quiere decir que la Artritis Reumatoide es una enfermedad que se caracteriza por ser producida por el mismo cuerpo, que puede generar o no inflamación visible en las articulaciones u otras estructuras y órganos del cuerpo, y que dura mucho tiempo, es decir que es crónica.

info

Es muy importante realizar la detección, el diagnóstico oportuno, seguir el tratamiento y mantener los cuidados y recomendaciones sugeridas por los profesionales de la salud que manejan su caso. Esto facilitará que enfermedad sea manejada adecuadamente.





¿Qué más debo saber de la Artritis Reumatoide?

- Puede desarrollarse en cualquier momento de la vida, es decir, a cualquier edad.
- Es más frecuente en mujeres, pero también se puede presentar en hombres.
- La detección, el diagnóstico y el tratamiento oportuno permiten controlar y optimizar la calidad de vida de los pacientes con Artritis Reumatoide.
- Se desarrolla en todas las razas, es decir, que se puede presentar en personas de piel blanca, mestiza, negra o amarilla.
- No todos los pacientes que tienen Artritis Reumatoide tienen deformaciones en las manos y en las articulaciones.
- Es importante que los pacientes y la comunidad en general conozcan sobre la enfermedad, ya que esto permite que se generen estrategias para mejorar la calidad de vida de los pacientes que sufren Artritis Reumatoide.



La detección temprana, el diagnóstico y el tratamiento oportuno mejora la calidad de vida, la funcionalidad, el desempeño laboral y social, y el riesgo de generar discapacidad en los pacientes con artritis reumatoide.

Antes de empezar...

Recuerde que usted y sus familiares son muy importantes en el proceso de Detección, Diagnóstico y Tratamiento oportuno de la artritis reumatoide, sin embargo, deberán ser los profesionales de la salud quienes confirmen la sospecha de que su cuerpo está desarrollando esta enfermedad. Lo debe saber, porque no todos los dolores o molestias en las articulaciones quieren decir que usted tenga o vaya a desarrollar esta enfermedad.

¡No olvide! En caso de identificar cambios en su cuerpo o tener antecedentes de familiares que hayan tenido enfermedades autoinmunes, acérquese lo más pronto al sistema médico en donde se encuentre afiliado, realícese los exámenes solicitados y siga las recomendaciones de los profesionales de la salud que lo atienden. Si la enfermedad es confirmada los anteriores consejos le permitirán tener una posibilidad de tener una mejor calidad de vida.



La calidad de vida no solo implica que le realicen muchos exámenes o que tenga muchas consultas, o le den medicamentos en grandes cantidades; sino que tiene que ver con una SUMA de actitudes propias, que junto al acompañamiento del equipo de profesionales que le atienden, el apoyo de su familia y en su trabajo, además de los cuidados que genere y la responsabilidad que tenga sobre su cuerpo; le permitirán sentirse cómodo para comprender la enfermedad como un proceso que gracias a la detección, diagnóstico y tratamiento oportuno le permitirán desarrollar sus actividades con normalidad.

info

Algunos síntomas que se pueden relacionar con la Artritis Reumatoide

No olvide que la confirmación de la enfermedad sólo la pueden realizar profesionales de la salud.



Recuerde que todos los cuerpos son diferentes, sin embargo, usted debe estar atento si presenta:

- ▶ Hinchazón o agrandamiento de algunas de las articulaciones del cuerpo, por lo general de las manos, muñecas o dedos.
- ▶ Sensación de dolor en el cuerpo, especialmente en las articulaciones, que se puede incrementar ante el tacto, es decir, si alguien o usted las toca.
- ▶ Duración de los síntomas o molestias mayor a 6 semanas desde el inicio. Es frecuente que los cambios en las enfermedades autoinmunes sean de aparición lenta, y no se noten de un momento a otro.

Tenga en cuenta si antes de presentar el dolor tuvo algún golpe o algo externo generó el dolor. En estos casos, no debería asociarse el dolor a la artritis reumatoide.

“Es que... me siento como tieso”

Una vez esté en su consulta médica no olvide informar...

- Si presenta sensación de rigidez al despertarse y que dura por largo tiempo.
- Siente cambios en la temperatura de las articulaciones, por ejemplo, que están más calientes o le duelen al tocarlas o presenta dificultades al dormir.
- Cansancio generalizado durante el día.

info

No olvide: La artritis reumatoide No solo se relaciona con las articulaciones, puede estar presente en otros órganos, por esto, el equipo de profesionales de la salud deberán realizarle un examen físico, es decir, tocar su cuerpo en la consulta y solicitar una serie de exámenes para confirmárselo.

Durante el proceso de detección y diagnóstico le podrán solicitar realizarse uno o varios tipos de exámenes, entre los cuales se pueden encontrar:

- ▶ Exámenes de sangre
- ▶ Imágenes diagnósticas

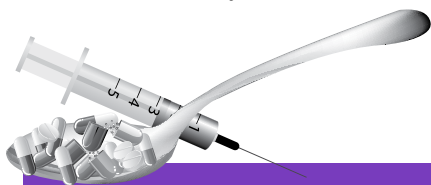


Solo en algunos casos y bajo el criterio de los profesionales de la salud, le podrán solicitar exámenes especializados o que impliquen “altísima tecnología”. No se moleste si a su vecino o a otra persona le pidieron algo distinto que a usted. No olvide que todos los cuerpos son distintos.

info

Antes de que le realicen los exámenes siempre pregunte sobre la preparación que requiere, por ejemplo: estar en ayunas, llevar otros exámenes que le hayan tomado previamente, estar en reposo...

Si tiene dudas frente al procedimiento o si tiene sensación de miedo o temor, no se preocupe, en algunos casos puede ser normal. SIEMPRE HÁGASELO SABER AL EQUIPO PROFESIONAL QUE LO ATIENDEN...



“Eso no se tome esas pastillas... más bien tómese esta agüita, échese, sóbese”

No olvide que la información que contiene esta guía respeta sus creencias y actitudes frente a la enfermedad,

SIN EMBARGO, le sugerimos que ante cualquier duda o molestia frente al tratamiento se lo haga saber al equipo de profesionales que lo atienden, esto le permitirá contar con información importante para que usted tome la mejor decisión.

EN GRAN PARTE EL ÉXITO DEL TRATAMIENTO Y EL MANEJO DE LA ENFERMEDAD ES RESPONSABILIDAD DE LOS PACIENTES, ASÍ QUE NO SIENTA TEMOR DE MANIFESTAR SUS TEMORES Y DUDAS... recuerde que existen asociaciones, grupos de apoyo para pacientes, además como otros espacios en donde podrá encontrar asesoría.

Una vez es confirmado el diagnóstico de la enfermedad es **MUY IMPORTANTE**, que usted tome conciencia de su papel en proceso del tratamiento ya que su actitud, los cuidados que tenga con su cuerpo, además de la constancia y “juicio” con los medicamentos sugeridos por los profesionales de la salud que lo atienden, marcarán la diferencia en la calidad de vida que usted tenga durante la enfermedad.

Se lo decimos, porque el tratamiento es tan importante como saber el nombre de la enfermedad, ya que si la artritis reumatoide no es manejada de la manera más adecuada, puede desencadenar complicaciones realmente difíciles en su cuerpo.



No olvide que la artritis reumatoide es una enfermedad articular autoinmune, inflamatoria, crónica.

¡IMPORTANTE!



Muchas personas deciden renunciar al tratamiento por falsas creencias sobre cómo se pueden manejar los síntomas de la enfermedad o porque los efectos secundarios de los medicamentos son muy fuertes, y después de un tiempo, regresan con síntomas más avanzados y difíciles de tratar. Por este motivo le sugerimos que si tiene dudas, temores o alguna sensación diferente antes o durante el tratamiento las ponga en conocimiento del equipo de profesionales tratantes.

Pero no todo es problema, por eso existe esta guía para pacientes en donde le daremos algunas recomendaciones e información importante que esperamos tenga en cuenta para tomar su decisión, eso sí... le sugerimos que **NO TOME DECISIONES SIN ESTAR INFORMADO, SIN HABLAR PREVIAMENTE CON EL EQUIPO DE PROFESIONALES DE LA SALUD QUE LO ATIENDEN Y HASTA QUE NO ESTÉ CÓMODO... ABANDONAR EL TRATAMIENTO PUEDE SER UNA DECISIÓN QUE PODRÍA CAMBIARÁ EL PRONÓSTICO Y EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD...**

¡Ahí si como dicen... es mejor prevenir que...!

RECOMENDACIONES GENERALES

- Independientemente del sistema de seguridad de salud que tenga, se recomienda que inicie el tratamiento lo antes posible. Esto es igual a recibir una atención oportuna y temprana.
- Aunque es importante, puede que en su caso deba empezar a tomar medicamentos o generar algunas modificaciones en sus hábitos de vida, antes de ser atendido por un profesional de la salud especialista en Reumatología. Si pasan algunos meses antes de ser atendido por el especialista en reumatología, el tratamiento puede ser inicialmente sugerido por el médico especialista en medicina interna.
- Lo más recomendable es que averigüe si el centro de salud o entidad aseguradora de salud en el que lo atienden, cuenta con programas de atención especial para pacientes con enfermedades crónicas o alguno dirigido especialmente para pacientes con artritis reumatoide.



Conocer estos programas, así como informarse de las asociaciones o grupos de apoyo para pacientes con artritis reumatoide le permitirá aprender sobre la enfermedad y la experiencia de otros en el proceso.

- En algunos casos el equipo de profesionales de la salud que lo atienden le podrán solicitar exámenes de sangre u otros distintos a los del inicio para verificar el comportamiento y la efectividad del tratamiento en su cuerpo.

No olvide, todos los cuerpos son diferentes, así como la forma en que se presenta y la evolución de la enfermedad en el tiempo.



¿Qué más debo saber del tratamiento?

Es importante que sepa que durante el tratamiento se establecen unos periodos de tiempo para identificar los cambios positivos o negativos que se generan como respuesta a los medicamentos y a las modificaciones en sus hábitos de vida, por esto **NO SE SUGIERE** que suspenda o modifique la cantidad de medicamentos recomendados antes de que sea atendido nuevamente por el profesional de la salud tratante.

CONTROLES Y CITAS CON ESPECIALISTAS

Durante el tiempo del tratamiento le podrán sugerir que asista a algunas citas con otros especialistas o controles con los profesionales de la salud que llevan su caso, por eso es importante:

- Debe cumplir la cita en el tiempo sugerido, algunas citas son a 4, 6 o 12 meses. El tiempo lo considera el equipo de profesionales tratantes. Estos controles son importantes para poder identificar y verificar la efectividad o cambios en la enfermedad o si se deben hacer algunas modificaciones en el tratamiento inicial.

Si el control sugerido se demora mucho desde la última cita por motivos como dificultades para conseguir las citas, viajes que debe realizar o alguna situación específica es importante que **NO SUSPENDA EL TRATAMIENTO**, en este caso le sugerimos que solicite una cita con su médico general y él sea el que le indique qué puede hacer o le renueve las fechas de solicitud de los medicamentos.

Según el tipo de medicamentos algunas veces se pueden presentar efectos secundarios. El tiempo de adaptación es el periodo que trasciende desde el inicio del tratamiento y la asimilación – adaptación del cuerpo a los medicamentos.

Transcurrido un tiempo los efectos secundarios suelen disminuir.



Recuerde que todos los cuerpos son diferentes y toleran los medicamentos de diversas maneras. Pregúntele al profesional de la salud que lo atiende qué síntomas o efectos secundarios puede presentar con los medicamentos y cómo reducir las molestias.

Se sugiere que no tome infusiones de plantas "agüitas" porque algunas pueden generar reacciones o pueden disminuir el efecto.



ADAPTACIÓN



Corresponden a una serie de signos que le permiten al equipo de profesionales de la salud identificar si existe o no actividad del sistema inmune una vez iniciado el tratamiento.

Puede transcurrir un tiempo mayor a 4, 6 o más meses para que se tome esa decisión.

- La remisión es el tiempo “ideal” al que quieren llegar los profesionales de la salud posterior a iniciar el tratamiento. La actividad alta o baja del sistema inmune es la que genera los síntomas y manifestaciones que se relacionan en el cuerpo.

- Los grados de actividad del sistema inmune le permitirán a los profesionales de la salud tomar decisiones frente continuar o variar el tratamiento. Por eso, **TODOS LOS TIEMPOS Y CANTIDAD DE MEDICAMENTOS DEPENDE DE CADA PERSONA.**

- El hecho de que identifique cambios positivos o negativos en su cuerpo pueden ser una señal de la actividad del cuerpo, no se preocupe, es normal que suceda esto.

- Posterior a un tiempo de remisión puede que su cuerpo nuevamente empieza a presentar síntomas, recuerde que el sistema inmune sufre cambios.

Si tiene un adecuado manejo y sigue las recomendaciones se podrá controlar la actividad de este sistema y la presencia de síntomas.



REMISIÓN



Siempre asista a las consultas: probablemente le sugerirán asistir a citas con profesionales de terapia ocupacional, fisioterapia, psicología, nutrición, fisiatría u otro. Dele la información oportuna y exprese o lleve escritos los cambios que ha identificado en su cuerpo, esto ayudará a que le den la información más adecuada para su caso.

MANEJO DE EMOCIONES: No oculte sus emociones, es frecuente experimentar diferentes sensaciones sobre todo al inicio del proceso, en las etapas de detección, diagnóstico y al empezar el tratamiento, para estas situaciones le sugerimos:

- ▶ Identificar si la entidad de salud en donde está afiliado tienen programas de educación y/o acompañamiento a pacientes con esta enfermedad.
- ▶ Participar en talleres y actividades que programan las fundaciones de pacientes con artritis reumatoide, algunas veces conocer y hablar con otras personas que presentan la misma enfermedad, permite comprender que es posible llevar una buena calidad de vida, siempre y cuando nunca se dejen de lado las recomendaciones del equipo de profesionales tratantes.
- ▶ Aprender a generar acciones de autocuidado de su cuerpo, estas incluyen entre otras, reconocer su cuerpo, saber si algún alimento le genera molestia, identificar en qué momentos o que factores incrementan los síntomas.
- ▶ Y no sobra... ¡una buena actitud frente a la vida ayuda mucho!

ESTILO DE VIDA: Son el grupo de actividades y procesos que le permiten desarrollarse adecuadamente, en donde se relacionan aspectos socioculturales y aspectos individuales, como su manera de alimentarse, la actividad física o la ausencia de ella, los mecanismos que emplea para liberarse del estrés o situaciones de tensión, entre otros, los cuales le permiten tener una mejor o menor calidad de vida.



Algunas personas deben generar algunas modificaciones sugeridas por el equipo de profesionales en salud, con el ánimo de reducir el impacto de la ausencia o presencia de algunos factores o estilos de vida, que no apoyan la recuperación y el tratamiento de la artritis reumatoide, que no por ejemplo, si usted no hace actividad física, le sugerirán que lo haga...

Recuerde que no se trata de evaluar si su estilo de vida es bueno o malo, sino de incrementar su calidad de vida, así que no olvide que debe poner de su parte en el proceso, para lograr los mejores resultados asociados al tratamiento.

A continuación le proporcionamos algunas indicaciones que sugiere la evidencia que pueden mejorar sus estilos de vida y la calidad de vida si tiene artritis reumatoide.

info

Se reconoce que existen diferentes maneras para manejar los síntomas y manifestaciones de la artritis reumatoide, sin embargo, le recomendamos que tenga prudencia para realizar tratamientos que estén fuera de las recomendaciones que le dan los profesionales de la salud que lo atienden.

Es importante que sepa:

- Todos los tratamientos tienen efectos secundarios
- Los cuerpos son distintos y reaccionan de manera diferente, siempre
- Aunque algunos tratamientos le pueden generar sensación de comodidad, no abandone su tratamiento central: asista a sus consultas con profesionales de la salud, tome y siga las indicaciones de los medicamentos y de las recomendaciones generales.

Recuerde que esta guía para pacientes respeta sus decisiones y elecciones, sin embargo, le sugiere que conozca todas las ventajas y desventajas de hacer modificaciones en sus estilos de vida y sobre todo en el tratamiento.

**¡CUALQUIER CAMBIO PUEDE AFECTARLO POSITIVA
O NEGATIVAMENTE, ASÍ QUE OJO!**

¡Usted es la ficha más importante en el rompecabezas!

1



ACTIVIDAD FÍSICA

- Haga actividad física frecuentemente, inicie paulatinamente de mayor a menor carga de ejercicio.

En el caso de presentar dolor o inflamación evite realizarla.

- En caso de que pueda acceder a hacer prácticas guiadas por instructores, se le sugiere realizar TAI CHI, en vez de YOGA.

2



NUTRICIÓN

- Haga modificaciones en su dieta o hábitos alimenticios según las indicaciones que le den los profesionales de la salud que lo atienden.

- Se sugiere que consuma ensaladas con aderezos a base de aceite de semilla de onagra y borraja.

EVITE consumir dietas que excluyan la proteína animal como la carne, el pollo o el pescado. NO SE SUGIERE LA DIETA VEGETARIANA.

3

ASPECTOS GENERALES



- No se sugiere que utilice medios físicos como paquetes o bolsas de agua caliente o fría para manejar la inflamación de las articulaciones.

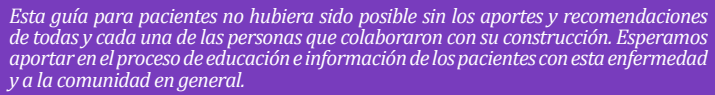
- En algunos casos algún profesional de la salud le puede sugerir hacer tratamiento con ultrasonido, PREFERALO en vez del uso de cera en las manos.

- No se sugiere que realice acupuntura.

- Puede que algunos días amanezca con mayor rigidez corporal, estos días, así como todos los días tómese unos minutos para estar recostado en la cama antes de iniciar sus actividades físicas.

- En caso de que el profesional de la salud tratante le recomiende el uso de aditamentos como plantillas o muñequeras, cumpla las recomendaciones que le den. "Evite preguntar a un amigo"

- Nunca utilice las prótesis o aditamentos recomendados de otra persona, esto puede acarrearle dificultades después de un tiempo de uso.





Guía de Práctica Clínica para la detección temprana,
diagnóstico y tratamiento de la AR

Guía de Práctica Clínica para la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la artritis reumatoide



MinSalud
Ministerio de Salud
y Promoción Social

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

gpc.minsalud.gov.co