



¿Qué es la artritis
reumatoide?

Walgreens
Specialty Pharmacy

Tabla de contenido

Lo que necesita saber acerca de la artritis reumatoide	1
Cómo afecta la AR sus coyunturas.....	1
Causas	2
Diagnóstico.....	2
Síntomas	3
Afecciones relacionadas	3
Vivir con artritis reumatoide.....	4
Seguir el tratamiento	4
Cambios en el estilo de vida	5
Manejar las exacerbaciones.....	9
Cirugía.....	10
Cuidado continuo.....	10
Referencias	12
Recursos	14

Esta publicación es únicamente para fines informativos. No tiene por objeto sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de servicios de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica. Nunca ignore el consejo de los profesionales médicos ni posponga pedirlo por algo que haya leído en esta publicación. Si usted cree que tiene una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. Walgreens Specialty Pharmacy no recomienda ni avala ninguna prueba, médico, producto, intervención, opinión ni demás información específica que pueda haberse mencionado en esta publicación. Cualquier uso que haga de la información provista en esta publicación es solo bajo su propio riesgo.

Esta publicación fue creada por y es provista como un servicio de Walgreens Specialty Pharmacy.



Lo que necesita saber acerca de la artritis reumatoide

Aprender a manejar la artritis reumatoide (AR) podría parecer un reto, especialmente al principio. Sin embargo, entender su diagnóstico puede ayudarle a tomar control de su salud. Aunque no hay cura para la AR, varias opciones de tratamientos pueden ayudarle a manejar el dolor y mantenerse activo.

Comenzar el tratamiento rápido luego de su diagnóstico puede ayudarle a prevenir daño a largo plazo a sus articulaciones o coyunturas y mejorar su salud en general.¹ Este folleto le brindará información sobre la AR, qué esperar después de su diagnóstico y cómo manejar los síntomas para vivir una vida plena y activa.

Cómo afecta la AR sus coyunturas

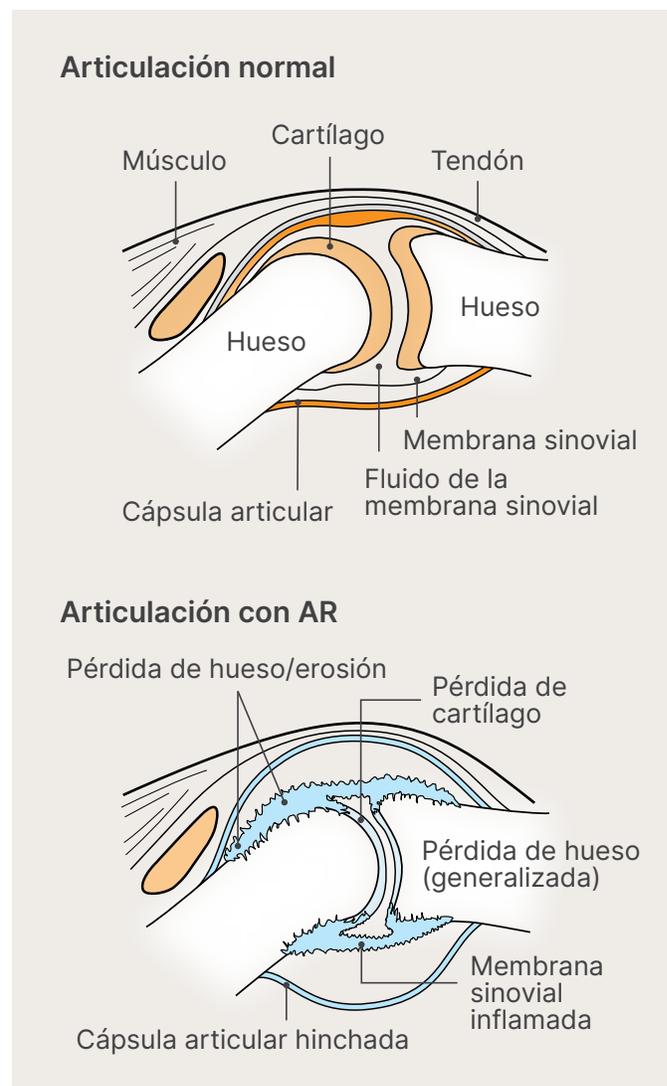
La AR es una afección crónica o a largo plazo. Esta causa inflamación, o hinchazón, en las coyunturas del cuerpo. Lo que lleva a dolor y entumecimiento que puede dificultar el moverse o completar las tareas cotidianas.²

Las coyunturas o articulaciones del cuerpo son los lugares donde se unen los extremos de dos huesos. Una capa flexible, llamada cartílago, conecta los huesos. (Vea la figura a la derecha.) Cada articulación está rodeada de la membrana sinovial. Esta membrana es un tipo de tejido que ayuda a que los huesos se muevan suavemente en esa articulación. Con AR, este tejido se hincha y se engrosa. Esto daña el cartílago y el hueso. También debilita los tendones y músculos que conectan los músculos al hueso. Lo cual dificulta el movimiento. En algunos casos, la hinchazón severa puede causar que las articulaciones se tuerzan o deformen.

La AR usualmente afecta las articulaciones pequeñas en las manos y pies en ambos lados del cuerpo. Sin embargo, puede afectar muchas coyunturas como estas:

- Tobillos
- Rodillas
- Hombros
- Codos
- Cuello
- Muñecas
- Caderas

Figura. Comparación de articulación normal y articulación con AR²



En algunas personas, la inflamación por AR puede afectar también otras partes del cuerpo, como³:

- **Vasos sanguíneos:** provoca que las arterias se endurezcan, absorban más colesterol y que se formen placas
- **Ojos:** causa sequedad, dolor, enrojecimiento, visión borrosa o sensibilidad a la luz
- **Corazón:** causa dolor en el pecho o un mayor riesgo de enfermedad cardíaca
- **Pulmones:** causa dificultad para respirar

La AR es diferente a otro tipo de artritis llamada osteoartritis. La osteoartritis suele ser causada por el desgaste en las articulaciones. Se va desarrollando lentamente a lo largo del tiempo, causando rigidez en las articulaciones. Generalmente se diagnostica a una edad avanzada.

En cambio, la AR tiene su origen en un problema en el sistema inmunológico. Puede desarrollarse rápidamente, ocasionando problemas en todo el cuerpo. Esto puede incluir rigidez e hinchazón de las articulaciones, fatiga (sensación de cansancio) y fiebre. A diferencia de la osteoartritis, la AR generalmente comienza en la edad madura.

¿Quiénes viven con AR?⁴

1.5 millones de estadounidenses

Tres veces más mujeres que hombres

Los adultos a quienes con mayor frecuencia se les diagnostica tienen entre **30 y 60 años**

Causas

La AR es una enfermedad autoinmunitaria. Esto significa que se presenta porque el sistema inmunológico no funciona correctamente.

Normalmente, su sistema inmunológico busca y ataca a bacterias o virus que pudieran enfermarlo. También ayuda a su cuerpo a recuperarse de una enfermedad o lesión. Pero en la AR, el sistema inmunológico ataca por error al tejido sano. Esto puede causar dolor, hinchazón y rigidez en las articulaciones.⁵

La causa exacta de la AR no es del todo clara. Pero ciertos factores pueden aumentar el riesgo de padecerla^{2,6,7}:

- **Ambiente.** En el caso de algunas personas, algo en el ambiente, como bacterias o virus, puede desencadenar el proceso de esta enfermedad.
- **Genes.** La probabilidad de que una persona desarrolle AR es, en parte, genética, lo que quiere decir que se transmite de generación en generación. Pero muchas personas pueden heredar y portar los genes de la AR sin padecerla.
- **Hormonas.** Ciertas hormonas pueden intervenir en quién desarrolla AR. Las mujeres son más propensas que los hombres a padecer AR. El embarazo, la lactancia y el uso de métodos anticonceptivos hormonales también pueden afectar la AR y sus síntomas.
- **Estilo de vida.** Fumar cigarrillos puede duplicar el riesgo de desarrollar AR. El sobrepeso también puede aumentar el riesgo, especialmente en las mujeres.

Diagnóstico

La AR puede ser difícil de diagnosticar. Esto se debe a que sus síntomas son similares a los que se ven en otros tipos de enfermedades de las articulaciones. Además, muchos síntomas de la AR no son evidentes de inmediato.

No existe una prueba única para diagnosticar la AR. Su proveedor de servicios médicos probablemente utilizó mucha información para llegar al diagnóstico^{2,8}:

- Sus síntomas, como dolor o hinchazón de las articulaciones y rigidez matutina
- Un examen físico de sus articulaciones, piel, reflejos y fuerza muscular
- Radiografías, que pueden mostrar el daño de las articulaciones en casos avanzados de AR
- Análisis de sangre, que podrían detectar anticuerpos que pudieran indicar la presencia de AR, como el factor reumatoide o el antipéptido cíclico citrulinado

Síntomas

La AR afecta las articulaciones y causa síntomas que pueden incluir los siguientes²:

- Dolor y rigidez que duran más de 30 minutos después de despertarse en la mañana o después de un periodo largo de reposo
- Enrojecimiento y calor
- Hinchazón

Estos síntomas pueden hacer que los movimientos normales sean difíciles o incómodos de realizar. Con frecuencia, los síntomas aparecen primero en las muñecas y los dedos de las manos. Luego se pasan a los codos, tobillos, pies y dedos de los pies antes de pasar a otras articulaciones. La AR suele afectar las articulaciones en ambos lados del cuerpo al mismo tiempo. Esto significa que si la mano derecha está afectada, la mano izquierda también lo estará.

La AR puede afectar otras partes del cuerpo. Otros síntomas pueden incluir^{2,3,5}:

- Sequedad de ojos y boca
- Fatiga o cansancio
- Protuberancias (llamadas nódulos) debajo de la piel y en puntos de presión, como los codos
- Fiebre leve
- Entumecimiento u hormigueo en brazos o piernas
- Falta de apetito



Los síntomas de la AR pueden ir y venir. Las exacerbaciones son periodos en los que los síntomas empeoran. Las remisiones son periodos en los que puede haber menos síntomas o ninguno. Debido a que las opciones de tratamiento han mejorado y a que es posible comenzar un tratamiento dirigido justo después del diagnóstico, el objetivo del tratamiento es lograr una baja actividad de la enfermedad o la remisión.^{9,10}

Afecciones relacionadas

Algunas personas con AR parecen ser más propensas a padecer ciertas afecciones, como las siguientes³:

- Enfermedad periodontal, una infección bacteriana crónica de las encías que puede causar pérdida de los dientes
- Vasculitis reumatoide, una afección que causa hinchazón de los vasos sanguíneos que puede provocar llagas o úlceras en la piel e inflamación dolorosa del corazón o los pulmones
- Síndrome de Sjögren, una enfermedad autoinmunitaria que causa sequedad de los ojos y la boca

Debido a que la AR puede alterar el sistema inmunológico, algunas personas con AR también pueden tener un mayor riesgo de sufrir ciertos tipos de cáncer, como linfoma y otros cánceres de la sangre.¹¹



Vivir con artritis reumatoide

No hay cura para la AR. Pero existen muchas maneras de manejar los síntomas y minimizar el daño a las articulaciones. Trabaje junto con su médico para encontrar el abordaje más indicado para usted. Puede consultar a un reumatólogo. Este tipo de médico se especializa en tratar la artritis y otras enfermedades de los huesos y las articulaciones.

Los objetivos principales del tratamiento de la AR son²:

- Aliviar el dolor
- Reducir la hinchazón
- Retardar o detener el daño en las articulaciones
- Mejorar el bienestar y la capacidad para funcionar

Los cambios en los medicamentos y el estilo de vida pueden ayudar a la mayoría de las personas con AR a llevar una vida plena y activa.²

Seguir el tratamiento

Los tratamientos con medicamentos, junto con cambios en el estilo de vida, pueden ayudarle a mantener su movilidad con menos dolor.² No todos los tratamientos funcionan para todas las personas. Hable con su médico especialista sobre lo que mejor le funciona a usted. Sus necesidades podrían cambiar con el tiempo. Su médico especialista puede ajustar su tratamiento según sea necesario.



Hay varios tipos de medicamentos que se recetan para tratar la AR¹²:

- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos que ayudan a aliviar el dolor y la hinchazón de las articulaciones
- Corticosteroides que ayudan a aliviar la hinchazón de las articulaciones
- Medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad que suprimen el sistema inmunológico y retrasan la evolución de la enfermedad
- Modificadores de la respuesta biológica que actúan de forma dirigida en las partes del sistema inmunológico que causan la hinchazón de las articulaciones

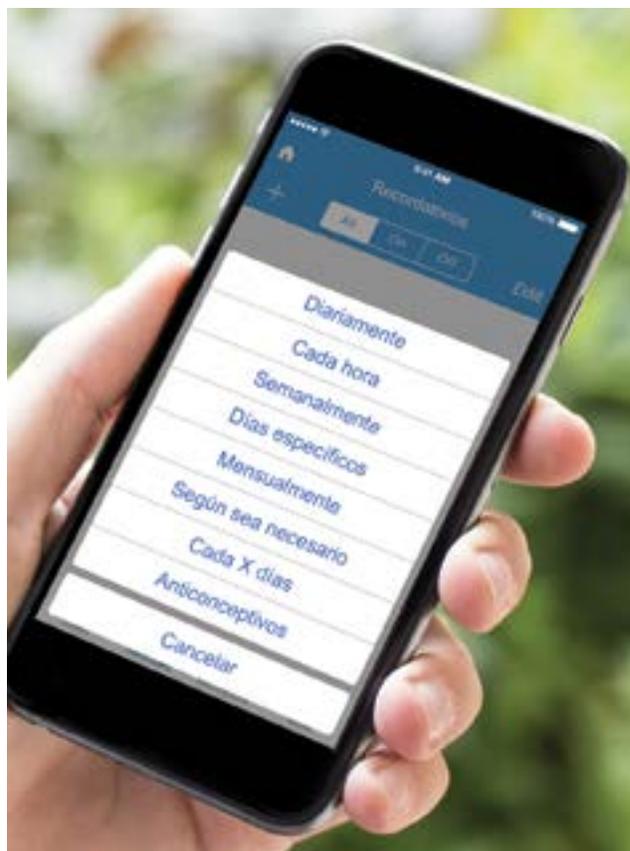
Sin importar qué medicamentos formen parte de su tratamiento, debe tomarlos exactamente de la forma que le indique su médico, en los horarios indicados y en las dosis correctas. No deje de utilizar sus medicamentos sin preguntarle primero a su médico. Si su rutina de tratamiento empieza a resultar demasiado difícil, pídale ayuda a su médico o farmacéutico para manejar sus medicamentos. Seguir el tratamiento es importante para controlar sus síntomas y mejorar su salud.

Cambios en el estilo de vida

Junto con su régimen de medicamentos, los cambios en su estilo de vida pueden ayudarle a manejar los síntomas de la AR. Mantenerse activo, planificar sus tareas cotidianas, alimentarse bien y evitar el estrés pueden ayudarle a sentirse mejor cada día.

Actividad física

Hacer ejercicios sutiles con regularidad puede ayudar a mantener la flexibilidad en las articulaciones. Mantenerse activo también puede ayudar a que el resto de su cuerpo se conserve saludable y ayudarle a mantener un peso adecuado. Esto puede reducir el



esfuerzo adicional que tienen que hacer sus articulaciones. El ejercicio también puede ser una buena manera de aliviar el estrés emocional que podría hacer que empeoren los síntomas.

Podría considerar realizar actividades suaves como las siguientes:

- Actividades aeróbicas, como caminar o nadar
- Rutinas de fortalecimiento, como el levantamiento de pesas ligeras
- Ejercicios de estiramiento y de rango de movimiento, como yoga o tai chi

Considere usar una férula, una venda u otro dispositivo de soporte para estabilizar sus articulaciones durante el ejercicio o incluso durante sus actividades cotidianas.

Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. También es posible que quiera trabajar con un fisioterapeuta o especialista en ejercicio. Juntos, pueden crear un plan de ejercicio que sea adecuado para usted.



Asegúrese de balancear el ejercicio con el descanso. Esto es especialmente importante durante las exacerbaciones. Consulte a su médico cuánto tiempo deberá dejar de hacer ejercicio durante las exacerbaciones.

Tareas cotidianas

El dolor y la hinchazón de las articulaciones pueden dificultarle las tareas cotidianas en casa o en el trabajo. Usted puede hacer pequeños cambios para que las rutinas diarias sean más seguras y fáciles de completar.

En casa:

- Coloque los artículos que usa con mayor frecuencia donde sea fácil alcanzarlos, por ejemplo, al frente en las repisas de los gabinetes inferiores.
- Reemplace las perillas de las puertas con palancas que sean más fáciles de bajar y abrir.

- Fije las alfombras al piso con adhesivos o fijadores para evitar el riesgo de tropezarse.
- Ate cuerdas o tiras de tela a las asas de los gabinetes y los cajones para que sea más fácil abrirlos.
- Trate de reemplazar los electrodomésticos pesados, como las aspiradoras, por modelos más ligeros que sean más fáciles de manejar.

En el trabajo:

- Acomode su escritorio o área de trabajo de manera tal que pueda completar las tareas haciendo el menor esfuerzo físico posible.
- Haga las tareas más importantes cuando su nivel de energía esté al máximo.
- Si hace movimientos repetitivos, tome recesos tan seguido como sea posible.

Alimentación saludable

No existe una dieta específica para la AR, pero la manera en que come podría afectar sus síntomas. Por ejemplo, tener sobrepeso puede afectar a la AR y las personas con AR tienen un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.^{1,13} Alimentarse para mantener un peso saludable y disminuir la inflamación podría ayudarle a manejar estos riesgos.^{1,14}

Los expertos sugieren seguir una dieta saludable y equilibrada que pudiera ayudar a reducir la hinchazón. Este tipo de dieta podría incluir lo siguiente^{14,15}:

- Pescado y otras fuentes de ácidos grasos omega-3, como el aceite de oliva
- Frutas y verduras frescas
- Poco o nada de grasas saturadas, especialmente carnes grasas y alimentos procesados
- Poca sal y azúcar
- Nueces, semillas y legumbres
- La cantidad diaria recomendada de vitaminas y minerales
- Granos enteros, como avena o arroz integral

Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Es posible que algunas personas que usan ciertos medicamentos para la AR tengan que evitar las bebidas alcohólicas por completo.²

Evite los alimentos que parezcan aumentarle el dolor y la hinchazón. Considere llevar un diario de lo que come y cuándo empeoran los síntomas. Esto podría ayudarle a encontrar maneras de cambiar su dieta. Pídale a su médico que le oriente o le refiera con nutricionista que pueda ayudarle a crear una dieta específica que le funcione a usted.

Salud emocional

A veces, puede ser todo un reto vivir con AR. Las tareas que solían ser simples ahora podrían resultarle difíciles. Quizás se sienta enojado o frustrado. Esto es normal. Ser consciente de sus sentimientos puede ayudarle a manejar su salud emocional y a mejorar su salud física.

Por ejemplo, el estrés puede hacer que le sea más difícil lidiar con los desafíos diarios de vivir con AR. También podría aumentar el riesgo de exacerbaciones.¹⁶ Usted puede tomar medidas para entender y controlar el estrés:

- Averigüe qué es lo que le causa estrés. Intente llevar un diario para que le ayude a descubrir las posibles fuentes de estrés.
- Intente evitar las cosas que le generen estrés. Saque tiempo para hacer las cosas que le gustan.
- Busque maneras positivas de sobrellevar su situación. Comparta sus sentimientos con amigos, familiares o un grupo de apoyo. Intente relajarse en un espacio tranquilo todos los días.

Algunos días, podría sentirse desamparado o abrumado. Quizás se sienta triste o deprimido por tener que vivir con AR. Esto también es normal. Es importante que conozca los síntomas de la depresión y que sepa cuándo pedir ayuda.



Los síntomas de depresión pueden incluir los siguientes¹⁷:

- Achaques y dolores que no desaparecen con el tratamiento
- Cansancio o falta de energía
- Comer demasiado o muy poco
- Sentirse desesperanzado o negativo
- Sentirse inquieto o irritable
- Sentirse triste o ansioso la mayor parte del tiempo
- Sentirse inútil, desamparado o culpable
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Perder interés o placer en las cosas que solía disfrutar
- Dormir demasiado o muy poco
- Pensar en la muerte o el suicidio

Si tiene pensamientos suicidas, llame al 911 o al número local de servicios de emergencia. También puede llamar a su médico, profesional de salud mental, centro o línea telefónica de crisis para pedir ayuda.

Hable con su proveedor de servicios médicos si se siente deprimido. Su proveedor de servicios médicos podría sugerirle terapia psicológica, medicamentos antidepresivos o una combinación de ambos. En una terapia puede hablar con un terapeuta sobre sus pensamientos y sentimientos.

Los antidepresivos ayudan a equilibrar las sustancias químicas del cerebro que afectan su estado de ánimo. Pueden pasar muchos meses antes de que empiecen a funcionar. Es posible que note los efectos secundarios antes. Estos podrían incluir¹⁸:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Inquietud
- Problemas sexuales
- Problemas para dormir

Hable con su médico si los antidepresivos no le ayudan. No deje de tomar los medicamentos por su cuenta. Quizás su médico tenga que ajustar la dosis o recetarle un antidepresivo diferente.

La AR y el embarazo¹⁹

Las investigaciones sugieren que los síntomas de la AR mejoran durante el embarazo. Pero los síntomas generalmente regresan y pueden ocurrir exacerbaciones después de que nace el bebé. Si está embarazada o planea quedar embarazada pronto, hable con su médico sobre sus medicamentos para la AR. Algunos no son seguros mientras está intentando quedar embarazada o durante el embarazo. Las mujeres embarazadas que planeen amamantar a su bebé también deben consultar a su médico para conocer qué medicamentos para la AR son seguros durante la lactancia.



Cómo proteger sus huesos²⁰

Las personas con AR pueden ser más propensas a desarrollar huesos débiles y que se rompen fácilmente. Esto se conoce como osteoporosis. Tanto los corticosteroides para la AR como la falta de actividad y los efectos de la AR pueden contribuir al debilitamiento de los huesos. Trabaje con su médico para llevar un seguimiento de su salud ósea. Hay diversas medidas que puede tomar para prevenir los huesos débiles:

- Consulte a su médico para preguntarle sobre un examen que se llama densitometría ósea. Este puede medir la fortaleza ósea y el riesgo que corre de fracturarse un hueso.
- Haga algún tipo de ejercicio de baja intensidad en el que tenga que soportar su propio peso, como caminar, según las recomendaciones de su médico.
- No fume cigarrillos, ya que el tabaquismo puede disminuir las hormonas y los minerales que ayudan a fortalecer los huesos.
- Beba alcohol solo con moderación.
- Ingiera suficiente calcio y vitamina D, los cuales pueden ser buenos para la salud ósea.
- Hable con su médico sobre los medicamentos para prevenir y tratar la osteoporosis.

Manejar las exacerbaciones

Las exacerbaciones pueden surgir de repente. En algunas personas, el estrés podría provocar una exacerbación. En otras, una infección podría ser la causa. No siempre queda claro qué es lo que desencadena las exacerbaciones. Pero puede usar muchas técnicas para manejarlas y continuar con sus actividades cotidianas¹⁶:

- Haga un balance entre la actividad y los periodos de reposo.
- Cree un plan alternativo. Hable con su proveedor de servicios médicos sobre cómo manejar las exacerbaciones. Planee cómo manejará las tareas en casa y en el trabajo durante una exacerbación.
- Consiga la ayuda de otros. Hable con sus familiares, amistades y compañeros de trabajo sobre cómo pueden ayudarle durante una exacerbación.
- Consulte a su proveedor de servicios médicos para preguntarle si, en su caso, es seguro usar compresas frías o calientes en las articulaciones hinchadas.
 - Para algunas personas, el calor ayuda a aliviar el dolor y a relajar los músculos.
 - Otras prefieren el frío para reducir la hinchazón y disminuir los espasmos musculares.
- Use técnicas de relajación para dejar de pensar en sus síntomas.

Salud preventiva

Según qué otros medicamentos estén usando, es una buena idea que las personas con AR se vacunen contra la influenza o la neumonía. Solo deben recibir vacunas con virus «muertos».^{21,22} Consulte a su proveedor de servicios médicos para preguntarle sobre estas y cualquier otra vacuna recomendada. Es posible que su proveedor de servicios médicos quiera administrarle vacunas elaboradas con microorganismos vivos atenuados antes de comenzar el tratamiento con medicamentos.

Cirugía

Aunque se les trate con medicamentos y hagan cambios en su estilo de vida, algunas personas con AR pueden llegar a necesitar una cirugía.² La probabilidad de que esto suceda podría ser mayor en aquellos casos en que la AR haya provocado que sea extremadamente doloroso, difícil o imposible mover ciertas articulaciones.

La cirugía para la AR puede incluir varias opciones, como²³:

- La fusión de articulaciones conecta los extremos de dos huesos como si fueran uno. Esto puede limitar el movimiento. Pero también puede aliviar el dolor y aumentar la estabilidad.
- La sinovectomía extirpa el tejido hinchado alrededor de las articulaciones para aliviar temporalmente el dolor.

La cirugía podría ayudar a una persona con AR a realizar las tareas cotidianas con menos dolor y mayor movilidad articular.² Pero no es para todos. Consulte a su médico para preguntarle si la cirugía es adecuada para usted.

Cuidado continuo

Trabaje con su proveedor de servicios médicos para llevar un registro de su avance y sus síntomas. Pueden analizar qué tan bien le está funcionando su tratamiento con medicamentos y los cambios en su estilo de vida. Su proveedor de servicios médicos también puede monitorear los efectos secundarios y ajustar su tratamiento según sea necesario. Cada visita puede ayudarle a cumplir con el tratamiento y a manejar mejor su AR.



Le brindamos esta información porque mientras más sepa sobre la AR, mejor preparado estará para manejarla.

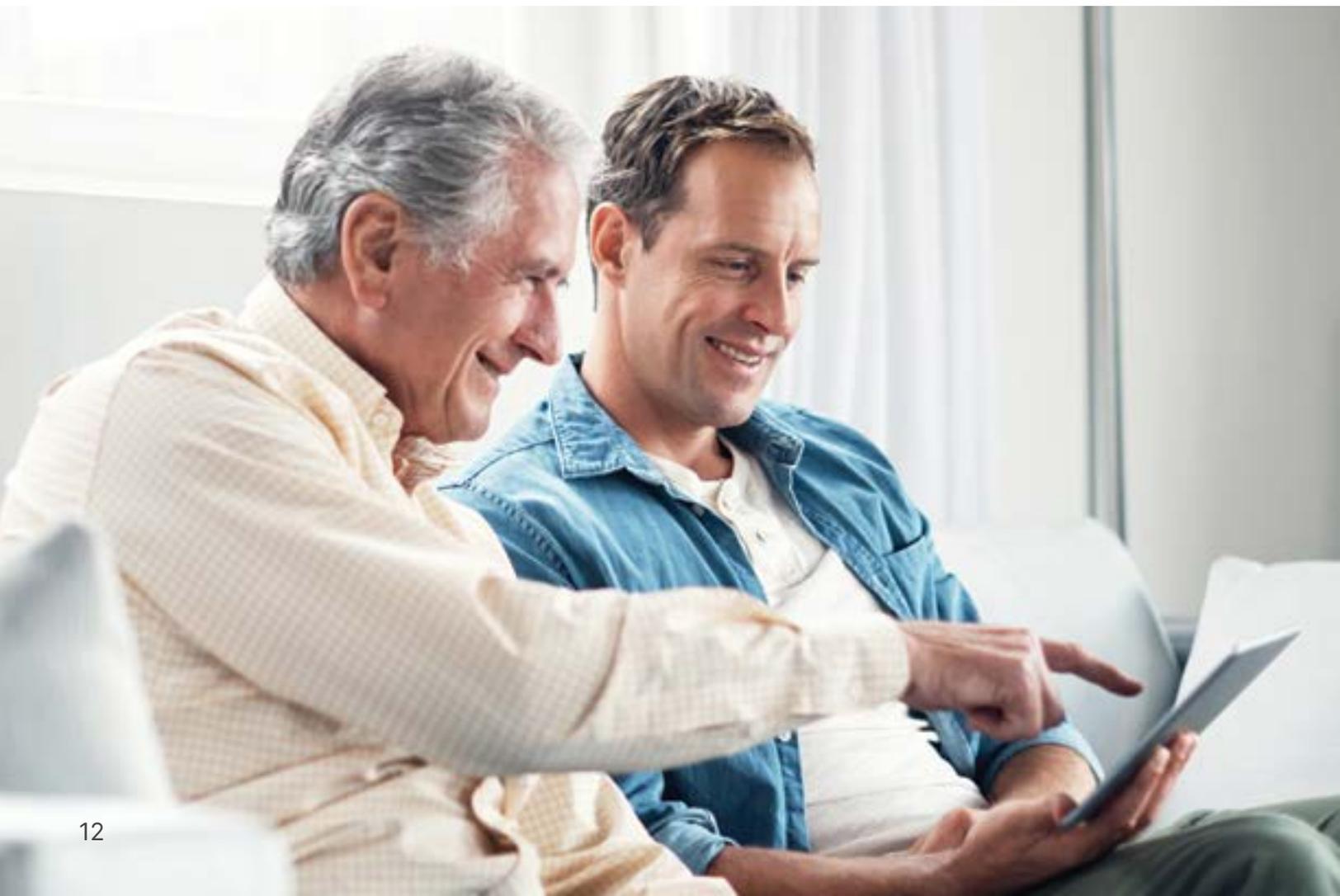
Además, el Equipo de Terapia Specialty360 de Walgreens está aquí para apoyarle con un **servicio personalizado y confiable**, a fin de ayudarle a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y seguir el tratamiento recetado.

Nos entusiasma formar parte de su equipo de cuidados de salud y ayudarle a obtener los mejores resultados de su tratamiento.



Referencias

1. Rheumatoid arthritis. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/rheumatoid-arthritis.html>. Actualizado el 13 de mayo de 2020. Accedido el 18 de marzo de 2024.
2. Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. *Handout on health: Rheumatoid arthritis*. Bethesda, MD: NIAMS/National Institutes of Health; 2017.
3. Dunkin MA. More than just joints: how rheumatoid arthritis affects the rest of your body. Sitio web de Arthritis Foundation. <https://www.arthritis.org/diseases/more-about/how-rheumatoid-arthritis-affects-more-than-joints>. Actualizado en abril de 2015. Accedido el 18 de marzo de 2024.
4. What is rheumatoid arthritis? Sitio web de Arthritis Foundation. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/what-is-rheumatoid-arthritis.php>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
5. Rheumatoid arthritis symptoms. Sitio web de Arthritis Foundation. <https://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/symptoms.php>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
6. Smoking and tobacco: health effects. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm. Actualizado el 28 de abril de 2020. Accedido el 18 de marzo de 2024.
7. Crowson CS, Matteson EL, Davis JM 3rd, Gabriel SE. Contribution of obesity to the rise in incidence of rheumatoid arthritis. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2013;65(1):71-77. doi: 10.1002/acr.21660.
8. Rheumatoid arthritis blood tests. Sitio web de AboutRheumatoidArthritis. <https://www.rheumatoidarthritis.org/ra/diagnosis/blood-tests/>. Actualizado el 27 de octubre de 2018. Accedido el 18 de marzo de 2024.



9. Gower T. Combating high disease activity in early RA. Sitio web de Arthritis Foundation. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/disease-management/combating-high-disease-activity-in-early-ra>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
10. 2015 American College of Rheumatology Guideline for the Treatment of Rheumatoid Arthritis. Sitio web del Colegio Estadounidense de Reumatología: <https://www.rheumatology.org/Portals/0/Files/ACR%202015%20RA%20Guideline.pdf>. Publicado en 2015. Accedido el 18 de marzo de 2024.
11. Bernatsky S, Ramsey-Goldman R, Clarke A. Malignancy risk in autoimmune rheumatic diseases. *Discov Med*. 2005;5(30):534-537. <https://www.discoverymedicine.com/Sasha-Bernatsky/2009/07/26/malignancy-risk-in-autoimmune-rheumatic-diseases/>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
12. Sitio web de Arthritis Foundation. <https://www.arthritis.org/diseases/rheumatoid-arthritis>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
13. Crowson CS, Liao KP, Davis JM 3rd, et al. Rheumatoid arthritis and cardiovascular disease. *Am Heart J*. 2013;166(4):622-628.
14. Kennedy K. Nutrition guidelines for people with rheumatoid arthritis. Sitio web de Arthritis Foundation. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-diet/anti-inflammatory/rheumatoid-arthritis-diet.php>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
15. Anti-inflammatory diet. Sitio web de Arthritis Foundation. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-diet/anti-inflammatory/anti-inflammatory-diet.php>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
16. Andwele M. Coping with an arthritis flare. Sitio web de Arthritis Foundation. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/managing-pain/pain-relief-solutions/tips-for-managing-an-arthritis-flare>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
17. Depression: Signs and symptoms. Sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part_145397. Actualizado en febrero de 2018. Accedido el 18 de marzo de 2024.
18. Antidepressants. Sitio web de MedLine Plus. <https://medlineplus.gov/antidepressants.html>. Actualizado el 16 de septiembre de 2021. Accedido el 18 de marzo de 2024.
19. Hazes JMW, Coulie PG, Geenen V, et al. Rheumatoid arthritis and pregnancy: evolution of disease activity and pathophysiological considerations for drug use. *Rheumatol (Oxford)*. 2011;50(11):1955-1968. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3198908/>. Accedido el 18 de marzo de 2024.
20. What people with rheumatoid arthritis need to know about osteoporosis. Sitio web del Centro Nacional de Recursos sobre la Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas de los Institutos Nacionales de la Salud. http://www.niams.nih.gov/health_info/bone/Osteoporosis/Conditions_Behaviors/osteoporosis_ra.asp. Publicado en enero de 2012. Actualizado en noviembre de 2018. Accedido el 18 de marzo de 2024.
21. Fomin I, Caspi D, Levy V, et al. Vaccination against influenza in rheumatoid arthritis: the effect of disease modifying drugs, including TNF alpha blockers. *Ann Rheum Dis*. 2006;65(2):191-194.
22. Elkayam O, Paran D, Caspi D, et al. Immunogenicity and safety of pneumococcal vaccination in patients with rheumatoid arthritis or systemic lupus erythematosus. *Clin Infect Dis*. 2002;34(2):147-153.
23. Rath L. Understanding your joint procedure options. Sitio web de Arthritis Foundation. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/joint-surgery/safety-and-risks/understand-your-joint-surgery-options>. Accedido el 18 de marzo de 2024.

Recursos

Puede resultarle útil comunicarse con estas organizaciones para obtener apoyo y recursos adicionales.*

American College of Rheumatology

www.rheumatology.org

404-633-3777

www.facebook.com/Rheumatology

@ACRrheum

El Colegio Estadounidense de Reumatología es un grupo clínico internacional que apoya la educación, investigación y defensa de los derechos de los pacientes con enfermedades reumáticas, incluida la AR. Su sitio web incluye enlaces a las últimas investigaciones y publicaciones de reumatología, así como un directorio de reumatólogos en el que se pueden realizar búsquedas.

Arthritis Foundation

www.arthritis.org

844-571-HELP (4357)

www.facebook.com/Arthritis.org

@ArthritisFdn

La Fundación para la Artritis es el grupo sin fines de lucro más grande del país que apoya la defensa de los derechos de los pacientes con artritis y padecimientos relacionados, y programas, servicios e investigación de estas enfermedades. El sitio web del grupo presenta herramientas y recursos educativos para pacientes con AR y otras formas de artritis.

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

www.niams.nih.gov

877-22-NIAMS (64267)

www.facebook.com/NIH.NIAMS

@NIH_NIAMS

Como parte de los Institutos Nacionales de la Salud, apoya la investigación sobre la artritis y otras enfermedades musculoesqueléticas y de la piel. Su sitio web incluye información de salud para pacientes en varios idiomas, así como enlaces a las últimas noticias sobre investigaciones y una base de datos de ensayos clínicos actuales.

Rheumatoid Patient Foundation

www.rheum4us.org

www.facebook.com/rheumatoidpatientfoundation

@RheumPF

La Fundación para Pacientes con Enfermedades Reumatoideas es una organización sin fines de lucro que se dedica a mejorar las vidas de las personas con enfermedades reumatoideas. El sitio web del grupo ofrece recursos educativos para pacientes y profesionales clínicos, materiales relativos a esfuerzos de defensa de los derechos de los pacientes y un blog que incluye casos de personas que viven con AR.

CreakyJoints

www.creakyjoints.org

845-348-0400

www.facebook.com/creakyjoints

@CreakyJoints

Creaky Joints, parte de la fundación sin fines de lucro Global Healthy Living, es un recurso en línea para pacientes y familias que viven con todas las formas de artritis, incluida la AR. El sitio de CreakyJoints incluye enlaces sobre educación de salud, apoyo social y emocional, y actualizaciones sobre la defensa de los derechos de los pacientes e investigaciones sobre la artritis.

*Las organizaciones citadas se proporcionan únicamente para fines informativos. No están afiliadas ni le han proporcionado ningún tipo de financiación a Walgreens Specialty Pharmacy para la elaboración de este folleto. Walgreens Specialty Pharmacy no avala ni recomienda ninguna organización específica.



Walgreens
Specialty Pharmacy