Cómo Manejo el Dolor de la Artritis Reumatoide: Consejos Reales para Alivio

Manejar el dolor de la artritis reumatoide va más allá del cuidado de las articulaciones. Explora estos consejos aprobados por pacientes para identificar desencadenantes y encontrar alivio

Vivir con artritis reumatoide (AR) puede sentirse abrumador. El dolor es a menudo caliente, punzante y molesto, lo que hace que las tareas diarias sean difíciles. Estar de pie o caminar empeora el dolor en mis pies, tobillos y rodillas, mientras que el uso excesivo de mis manos y brazos resulta en molestias en las articulaciones. No siempre puedo evitar el dolor, así que es importante para mí entender mi dolor y sus desencadenantes para manejarlo de manera efectiva.

La artritis reumatoide (AR) comúnmente afecta las articulaciones pequeñas, como las de los dedos, manos y pies, pero también puede extenderse a articulaciones más grandes como las muñecas, rodillas, tobillos, codos, caderas y hombros. Normalmente, los síntomas aparecen de manera simétrica, afectando las mismas articulaciones en ambos lados del cuerpo.

A menudo siento hinchazón y sensibilidad en las articulaciones de mis manos, muñecas, hombros, rodillas, tobillos y pies. La AR también puede afectar el cuello. La inflamación se encuentra principalmente en la parte superior de la columna cervical, especialmente en la primera y segunda vértebra, causando dolor, rigidez y posible inestabilidad de la columna.

Cómo Siento la Artritis Reumatoide en Todo el Cuerpo

Más allá de las articulaciones, la AR puede afectar otros sistemas del cuerpo. Cuando el sistema inmunológico ataca las articulaciones, puede causar inflamación crónica, que puede extenderse a áreas como la piel, los ojos, los pulmones, el corazón y los vasos sanguíneos. Esto puede resultar en síntomas como erupciones en la piel, problemas de visión, problemas pulmonares e incluso problemas del corazón.

Aquí hay algunas formas más en que la AR puede afectar el cuerpo, y cómo manejo estos síntomas tan comunes.

Músculos

La artritis reumatoide (AR) puede llevar a una condición llamada caquexia reumatoide, donde la inflamación crónica y la reducción de la actividad física causan pérdida de masa muscular. Como resultado, la AR a menudo trae sensibilidad, rigidez y dolor en los músculos, lo que lleva a una disminución de la

masa y fuerza muscular. Esta debilidad puede limitar el movimiento de las articulaciones y reducir el rango de movimiento.

A medida que avanza la enfermedad, la artritis reumatoide (AR) puede causar daño en las articulaciones y deformidades, complicando aún más el movimiento muscular. Aunque la AR usualmente afecta las articulaciones de manera simétrica, es común que la mano dominante o una pierna sientan más dolor debido a que compensan el malestar en otras partes. Un fisioterapeuta puede ayudarte a identificar las causas de tu dolor específico y recomendarte ejercicios personalizados para mantener la fuerza.

Debido a que la artritis reumatoide causa daño irreversible en las articulaciones, siempre puede haber algo de dolor, pero es posible manejarlo.

El Intestino

Las personas con AR también son más propensas a tener problemas gastrointestinales (GI) como náuseas, indigestión y dolor abdominal. Aunque los efectos secundarios de los medicamentos a menudo juegan un papel, la inflamación no controlada y los riesgos de infección pueden contribuir a síntomas GI como sangrado, úlceras y esofagitis (inflamación del esófago).

Mantener la salud intestinal es esencial, especialmente cuando se maneja el dolor de la artritis reumatoide. Yo doy prioridad a los alimentos antiinflamatorios, escucho las señales de mi cuerpo y evito la comida chatarra para apoyar mi salud intestinal y mi bienestar en general.

Comorbilidades

Además de la AR, también vivo con osteoartritis (OA) y fibromialgia, que son comunes junto con la AR. Como estas condiciones pueden compartir síntomas similares, es importante distinguir cuál está causando tu dolor actual. A veces, puede ser difícil saber si la AR, la OA o la fibromialgia está detrás de mi malestar.

Por eso es esencial hacerse análisis de sangre regularmente para monitorear los niveles de inflamación y entender si la AR es la principal culpable. Afortunadamente, los tratamientos y estrategias que uso para la AR a menudo también benefician a mi OA y fibromialgia.

Ansiedad y Depresión

Vivir con dolor crónico puede afectar más que solo tu cuerpo — también puede afectar tu salud mental. La ansiedad y la depresión contribuyen al dolor crónico al aumentar la percepción y sensibilidad al dolor, la tensión muscular y la inflamación. Por eso es esencial abordar la salud mental junto con el manejo del dolor físico para tu bienestar general.

Deficiencias de Vitaminas y Minerales

Algunas deficiencias de vitaminas y minerales pueden aumentar la fatiga y el dolor. Es importante que hables con tu reumatólogo sobre qué suplementos son adecuados para ti, ya que algunos pueden interactuar con tus medicamentos o condiciones de salud. Mantener tu cuerpo nutrido puede jugar un papel clave en el manejo de los síntomas de la AR.

Peso

Manejar tu peso es especialmente importante cuando vives con AR. El exceso de grasa corporal puede aumentar la inflamación y agregar estrés adicional a las articulaciones ya doloridas, lo que puede acelerar el daño articular.

Estar con sobrepeso también puede hacer que algunos medicamentos para la artritis reumatoide, como los bloqueadores del factor de necrosis tumoral (TNF), sean menos efectivos. Además, la obesidad aumenta el riesgo de otros problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, lo que puede complicar el manejo de la artritis reumatoide.

Lesiones y Condiciones

Aunque la artritis reumatoide (AR) no aumenta directamente el riesgo de lesiones, ciertos factores relacionados con la AR pueden elevar ese riesgo. Condiciones como el síndrome del túnel carpiano, bursitis, o lesiones en los tendones y ligamentos a menudo aumentan el malestar. La inflamación causada por la AR puede provocar dolor, rigidez y disminución de la movilidad, afectando el equilibrio y la coordinación, lo que puede aumentar la probabilidad de caídas o accidentes.

Además, medicamentos como corticosteroides pueden debilitar los huesos, haciendo que las fracturas sean más probables. Los medicamentos inmunosupresores también pueden interferir con la cicatrización de heridas.

Con el tiempo, las deformidades en las articulaciones causadas por la artritis reumatoide pueden cambiar la forma en que te mueves, aumentando el riesgo de lesiones. La fatiga y la debilidad muscular relacionadas con la artritis reumatoide también pueden afectar tu rendimiento físico, lo que podría llevar a accidentes.

Mala Postura

Una mala postura es común entre las personas con articulaciones afectadas por la artritis y puede causar mucho dolor. Los músculos débiles, que a menudo no pueden soportar completamente el cuerpo, contribuyen a este problema. Con el tiempo, la artritis reumatoide (AR) puede causar daño y deformidades en las articulaciones, lo que altera la alineación del cuerpo y hace difícil mantener una postura recta.

El cansancio crónico, otro síntoma frecuente de la artritis reumatoide, a menudo hace que las personas se encorven o se joroben, empeorando el problema. Además, la artritis reumatoide puede afectar la forma de caminar de una persona, haciendo que desarrollen un patrón de marcha anormal para evitar el dolor, lo que puede llevar a cambios compensatorios en la postura.

Cómo Elijo mi Alivio del Dolor

Cuando me diagnosticaron por primera vez, estaba desesperado por aliviar el dolor y dispuesto a probar cualquier cosa que prometiera alivio de la inflamación o un impulso de energía. Desafortunadamente, este enfoque fue costoso y llevó mucho tiempo. También caí en las trampas de empresas que se aprovechan de personas vulnerables con enfermedades crónicas.

Lo que eventualmente aprendí es que la investigación basada en evidencia es fundamental. La Guía del Colegio Americano de Reumatología 2022 para Ejercicio, Rehabilitación, Dieta y Intervenciones Integradoras Adicionales para la Artritis Reumatoide es un excelente lugar para empezar. Como paciente involucrado en la creación de estas guías, sé que cada terapia está respaldada por los datos más precisos y apoyados por la investigación, incorporando las perspectivas de los pacientes.

Con los años, he descubierto y perfeccionado varias estrategias para manejar mis síntomas y mejorar mi calidad de vida. Es importante preguntarte:

- ¿Valen la pena los beneficios en relación con el costo y esfuerzo?
- ¿Requiere demasiado esfuerzo o tiempo para los resultados que necesitas?

Aquí están mis mejores estrategias para aliviar el dolor de la artritis reumatoide, todas las cuales se han convertido en partes clave de mi rutina de bienestar. Ten en cuenta: Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.

Cuando me dieron el diagnóstico por primera vez, estaba desesperado por aliviar el dolor, así que estaba dispuesto a gastar dinero en cualquier cosa que prometiera reducir la inflamación y el dolor o aumentar mi energía. Esto fue costoso y tomó mucho tiempo, además caí víctima de aquellos que se aprovechaban de mis vulnerabilidades como alguien con una enfermedad crónica.

Hielo o Calor

Una de las maneras más fáciles, económicas y efectivas de aliviar el dolor de la artritis reumatoide es usando hielo o calor. Alternar entre compresas de hielo y almohadillas térmicas puede ayudar, dependiendo del tipo de dolor e inflamación que tengas. El hielo es genial para reducir la hinchazón y adormecer el área durante los brotes.

En cambio, la terapia de calor, como los baños calientes, saunas o almohadillas térmicas, ayuda a aflojar las articulaciones rígidas y relajar los músculos. La clave es encontrar el equilibrio adecuado entre el hielo y el calor y saber cuándo usar cada uno. Sin embargo, ten cuidado — aplicar demasiado calor en las articulaciones inflamadas puede empeorar la inflamación.

Movimiento

Actividad Física

Mantener tus articulaciones flexibles y reducir la rigidez es clave cuando manejas la AR. Ejercicios suaves como caminar, nadar o andar en bicicleta son excelentes formas de mantener la función de las articulaciones sin poner demasiado esfuerzo en tu cuerpo. Personalmente, encuentro que elíptica y la jardinería son maneras efectivas de hacer ejercicio.

Al incorporar movimiento regular en mi rutina diaria, no solo he manejado los síntomas de mi artritis reumatoide, sino que también he mejorado mi ánimo y niveles de energía, lo cual hace que enfrentar los desafíos de la artritis reumatoide sea un poco más fácil.

Estiramientos

Además de moverme, el estiramiento es una parte fundamental de mi estrategia para aliviar el dolor. Hacer ejercicios de estiramiento regularmente ayuda a mantener mis articulaciones y músculos flexibles. Me aseguro de estirar los grupos musculares principales y me concentro en las áreas que tienden a sentirse rígidas. El estiramiento no solo alivia el dolor; también ayuda a prevenir problemas futuros manteniendo mis articulaciones ágiles y listas para las actividades diarias.

Entrenamiento de Fuerza

Fortalecer los músculos alrededor de mis articulaciones ha sido otra parte esencial para manejar mi artritis reumatoide. Cuando sigo las indicaciones de un fisioterapeuta, el entrenamiento de fuerza me ha ayudado a estabilizar mis articulaciones y reducir la carga sobre ellas. Este enfoque ha hecho una diferencia notable en mis habilidades funcionales, además de reducir la frecuencia e intensidad de mis episodios de dolor.

Dormir, Descansar, y Elevar

Escuchar a mi cuerpo y descansar lo suficiente es esencial para manejar mi artritis reumatoide. Durante los brotes, tomarme el tiempo para descansar y elevar las articulaciones afectadas ayuda a reducir la hinchazón y aliviar el dolor.

Se trata de encontrar el equilibrio adecuado entre la actividad y el descanso — esforzarme demasiado puede empeorar los síntomas. Elevar mis piernas durante

los periodos de descanso ha sido particularmente efectivo para reducir la inflamación y promover una mejor circulación, permitiendo que mi cuerpo se recupere de manera más eficiente.

Productos Tópicos

Los tratamientos tópicos, como cremas, sprays y geles que contienen propiedades antiinflamatorias o analgésicas, proporcionan alivio directo a las áreas afectadas. He encontrado que, al aplicar estos tópicos, se puede obtener un alivio inmediato y localizado del dolor a nivel superficial.

Estos tratamientos son una valiosa adición a mi arsenal para el manejo del dolor, ofreciendo una opción no invasiva para manejar las molestias diarias.

Cuando busco productos para aliviar el dolor tópico, considero varios ingredientes clave:

- **Mentol**: Proporciona una sensación de frescura que puede ayudar a desviar la atención del dolor.
- **Metil salicilato:** Comúnmente encontrado en productos como Bengay, ofrece una sensación de calor y alivia el dolor actuando como un contra-irritante.
- **Capsaicina**: Extraída de los chiles, crea una sensación de calor.
- **Lidocaína**: Un anestésico local que adormece el área afectada para reducir el dolor.
- **Antiinflamatorios no esteroides (AINEs)**: Como el diclofenaco, estos ingredientes ayudan a reducir la inflamación y aliviar el dolor.

Nutre tu cuerpo

Una dieta bien balanceada juega un papel clave en el manejo de los síntomas de la artritis reumatoide. Consumir alimentos antiinflamatorios, como pescado graso, verduras de hoja verde, nueces y semillas, puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo. Mantenerse hidratado y evitar alimentos procesados, azúcares y exceso de cafeína también contribuye a una mejor salud de las articulaciones.

Al nutrir mi cuerpo con los nutrientes adecuados, apoyo mi sistema inmunológico y mejoro la capacidad natural de mi cuerpo para combatir la inflamación y el dolor.

Más consejos para el dolor de AR

Manejar la AR a menudo implica adoptar varias estrategias para ayudar a reducir el dolor y mejorar tu calidad de vida en general. A continuación, algunos consejos adicionales que marcan la diferencia en mi manejo diario del dolor de AR.

Entiende tus Desencadenantes

Identificar tus desencadenantes puede ayudarte a manejar y reducir la frecuencia y severidad de los brotes, incluyendo dolor, hinchazón y rigidez. Entender estos desencadenantes permite un plan de tratamiento personalizado, que incluye ajustes en la medicación y cambios en el estilo de vida, lo que puede mejorar el control de los síntomas.

Evitar los desencadenantes también ayuda a prevenir el daño a largo plazo en las articulaciones, preservar su función y mejorar tu calidad de vida al reducir la imprevisibilidad de los síntomas. Al estar consciente de lo que desencadena tus síntomas, puedes tomar decisiones informadas sobre tu salud y estilo de vida, dándote una sensación de control sobre tu condición.

Ve a tu Propio Ritmo

Aprender a dosificarte es crucial para manejar la artritis reumatoide. Reconocer tus límites personales y evitar el esfuerzo excesivo puede prevenir el aumento del dolor y la fatiga. Dividir las tareas en pasos más pequeños y manejables y tomar descansos frecuentes puede ayudarte a mantener un equilibrio entre la actividad y el descanso.

Sigue Tomando tus Medicinas

Seguir tu régimen de medicamentos recetados es esencial para manejar la AR de manera efectiva. Medicamentos como los antiinflamatorios no esteroides (AINEs), los medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (DMARDs) y los biológicos son a menudo necesarios para controlar los síntomas.

Las consultas regulares con un reumatólogo aseguran que mi tratamiento con medicamentos esté optimizado para mi condición.

Prueba un Masaje

El masaje terapéutico puede ayudar a aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación. Las sesiones regulares con un masajista capacitado pueden reducir el dolor y promover la relajación, contribuyendo a tu bienestar general.

Prueba la Punción Seca

La punción seca, realizada por un profesional capacitado como un fisioterapeuta, se enfoca en puntos gatillo para reducir la tensión muscular. Esta técnica ha proporcionado un alivio significativo del dolor y mejorado la movilidad, especialmente en áreas afectadas por la AR como mis hombros y cuello.

Obtén Apoyo para tus Articulaciones

Para mantener una buena postura y reducir la tensión en las articulaciones, asegúrate de que tu espacio de trabajo esté configurado ergonómicamente. Usa una silla que apoye la parte baja de tu espalda, mantén tus pies planos en el suelo y coloca la pantalla de tu computadora a la altura de los ojos. Usar zapatos de apoyo también puede mejorar tu postura y aliviar las molestias en las articulaciones. Además, las férulas, los soportes o los guantes de compresión pueden proporcionar apoyo adicional a las articulaciones, ayudando a reducir el dolor, la hinchazón y la rigidez.

Practica la Prevención

Tomar medicamentos para el dolor o antiinflamatorios antes de realizar una actividad grande puede ayudar a manejar el malestar y la inflamación. Planear con anticipación puede hacer que las actividades agotadoras sean más manejables.

Habla con tu Reumatólogo

Si notas que el dolor está aumentando o que tus tratamientos actuales no están funcionando, es importante que te pongas en contacto con tu reumatólogo para una evaluación y manejo adicional.

Vivir con artritis reumatoide requiere un enfoque multifacético para manejar el dolor. Al incorporar estas estrategias en mi rutina diaria, he podido manejar mis síntomas de manera más efectiva y mantener una mejor calidad de vida. El viaje de cada persona con AR es único, y encontrar la combinación adecuada de estrategias es clave para lograr un alivio óptimo del dolor.

Publicado en Creakjoints por Eileen Davidson

https://creakyjoints.org.es/viviendo-con-artritis/como-manejo-el-dolor-de-la-artritis-reumatoide-consejos-reales-para-alivio/