



## Artritis psoriásica (APs)

- La artritis psoriásica (APs) causa dolor e inflamación de las articulaciones.
- Suele asociarse a la psoriasis, una enfermedad de la piel, pero también puede aparecer en personas sin psoriasis.
- No hay cura, pero se puede controlar con un tratamiento temprano y continuo.

La artritis psoriásica es una enfermedad crónica (de larga duración) que causa dolor, rigidez articular e inflamación de las articulaciones.

Es el resultado del mal funcionamiento del sistema inmunitario.

Nuestro sistema inmunitario está diseñado para buscar y atacar a cuerpos extraños, como virus y bacterias, que nos pueden hacer enfermar. Por motivos que no comprendemos del todo, cuando se padece AP el sistema inmunitario se confunde y ataca a las articulaciones y a los tejidos sanos como si fueran cuerpos extraños. Este ataque provoca dolor e inflamación constante. También causa una rápida acumulación de células cutáneas, lo que deriva en una erupción escamosa de la piel que denominamos psoriasis.

La APs afecta tanto a hombres como a mujeres y se puede producir a cualquier edad. Para comprender mejor su enfermedad, resulta útil conocer cierta información básica sobre la piel y las articulaciones.

### Las articulaciones

Las articulaciones son el punto de unión de los huesos. Los huesos, los músculos, los ligamentos y los tendones trabajan conjuntamente para que pueda agacharse, girarse, estirarse y moverse.

Los extremos de los huesos están recubiertos por una fina capa de cartílago, que actúa como una almohadilla deslizante amortiguadora y ayuda a que las articulaciones puedan moverse fácilmente.

La articulación está envuelta dentro de una cápsula dura llena de líquido que lubrica y nutre el cartílago y otras estructuras de la articulación.

Los ligamentos mantienen la articulación unida juntando un hueso con otro. Los músculos se unen a los huesos gracias a los tendones. Cuando los músculos se contraen, tiran de los huesos para que la articulación se mueva.

Las entesis son tejidos que conectan los ligamentos o los tendones con los huesos.

Cuando el sistema inmunitario ataca a las articulaciones, genera una acumulación de líquido y provoca la inflamación de los tejidos que recubren la articulación. Esto causa dolor, ardor e inflamación. Las articulaciones se vuelven rígidas y es doloroso moverlas.

Los ligamentos, los tendones y las entesis también pueden verse afectados presentando inflamación y dolor.

### La piel

La piel cambia constantemente. Cada 28 o 30 días el cuerpo genera células cutáneas nuevas y se desprende de las antiguas.

Este ciclo se produce mucho más rápido cuando se padece psoriasis. Las células cutáneas nuevas aparecen al cabo de 3 o 4 días, pero el cuerpo aún no ha eliminado las antiguas.

Esto origina una acumulación de células cutáneas de manera que la piel se pela y se escama.

### Síntomas

Hay varios tipos de APs. Los síntomas que presente dependerán del tipo que padezca y de la gravedad de la enfermedad.

This resource was developed with funding from Novartis



Puede tener algunos de estos síntomas:

- inflamación, dolor y ardor en las articulaciones;
- rigidez articular, especialmente por las mañanas
- piel pelada y escamosa (psoriasis);
- fatiga o cansancio físico y mental persistente;
- inflamación de las entesis (entesisitis), normalmente en los talones;
- pequeñas hendiduras (lesiones punteadas) en las uñas de manos y pies;
- dolor de espalda;
- dedos hinchados causados por la inflamación del tendón (en dedos o pies);
- inflamación de los ojos, que provoca enrojecimiento y dolor ocular.

Los síntomas pueden variar de un día para otro. A veces, los síntomas como el dolor, la fatiga y la inflamación pueden volverse más intensos: es lo que se conoce como brote. Los brotes son impredecibles y parecen producirse sin motivo.

### Causas

Desconocemos las causas del mal funcionamiento del sistema inmunitario, pero los genes pueden que tengan algo que ver.

Algunas personas con APs tienen un gen denominado HLA-B27. Sin embargo, este gen también está presente en personas que no padecen APs.

Otros factores como una infección, un accidente o una lesión pueden causar esta enfermedad en personas que ya están en riesgo por sus genes.

La artritis psoriásica puede aparecer a cualquier edad, pero suele darse en adultos entre 30 y 50 años. Afecta a hombres y a mujeres.

### Diagnóstico

No hay ninguna prueba médica única que diagnostique la APs. Y los síntomas de la artritis psoriásica pueden parecerse a otros tipos de artritis como la artritis reumatoide, la gota y la osteoartritis.

Su médico le diagnosticará la enfermedad basándose en una serie de pruebas y revisiones, entre las que se incluyen:

- hablar con usted sobre sus síntomas y antecedentes médicos;
- hacer una exploración física de las articulaciones, la piel y las uñas para buscar cualquier indicio de cambio como inflamación, erupciones cutáneas o lesiones punteadas en las uñas;
- hacerle un análisis de sangre centrándose en la presencia de inflamación o en genes concretos (p. ej., HLA-B27).

Los resultados de las pruebas también ayudan a descartar otras enfermedades con síntomas similares.

### Busque asistencia médica temprana para la APs

Si le duelen las articulaciones y están inflamadas, es importante que hable con su médico de estos síntomas.

Obtener un diagnóstico lo antes posible significa que el tratamiento puede comenzar rápidamente. El tratamiento temprano ayudará a controlar la inflamación articular y cutánea, a tratar el dolor de una forma más efectiva y a reducir el riesgo de sufrir lesiones en las articulaciones.

Si le diagnostican APs, puede acudir al reumatólogo: un especialista que trata enfermedades articulares, musculares y óseas. También puede acudir al dermatólogo: un médico que está especializado en enfermedades cutáneas como la psoriasis.

### Tratamiento

Aunque no existe cura para la APs, existen muchas estrategias para ayudar a tratar la enfermedad y sus síntomas, de manera que pueda seguir teniendo una vida sana y activa.

### Medicamentos

El médico o el especialista pueden recetarle distintos medicamentos según los síntomas y la gravedad de la enfermedad.

Puede tomar solo un medicamento o varios diferentes como:

- analgésicos para aliviar el dolor a corto plazo;
- antiinflamatorios no esteroideos (AINE) para controlar la inflamación y aliviar el dolor a corto plazo;
- corticoides para controlar o reducir rápidamente la inflamación;
- fármacos modificadores de enfermedad (FAME) para controlar la hiperactividad del sistema inmunitario;
- medicamentos biológicos y biosimilares: son fármacos biológicos modificadores de enfermedad que actúan en partes específicas del sistema inmunitario;
- tratamientos cutáneos: hay varias opciones para ayudarle a tratar la psoriasis. Lo normal es comenzar con pomadas y cremas. Si no resulta efectivo, su médico puede recomendarle comprimidos o un tratamiento con luz ultravioleta (UV).

### Trabajo personal

Hay otras cosas que puede hacer a nivel personal y que pueden serle de ayuda:

**Conocer más a fondo su enfermedad:** saber lo máximo posible sobre la APs significa que puede tomar decisiones fundamentadas en cuanto a la atención médica y desempeñar un papel activo en su control.

**Ejercicio:** le ayudará a mantener la fuerza muscular y la flexibilidad articular, a desarrollar resistencia física y tratar el dolor. Hable con un fisioterapeuta o un fisiólogo para que le asesoren específicamente sobre una rutina de ejercicios que se adapte a sus necesidades.

**Acudir a un fisioterapeuta:** terapia manual para aliviar el dolor y que el cuerpo no se atrofie. También puede ofrecerle información y asesoramiento sobre cómo modificar sus actividades, tratar el dolor y hacer ejercicio de manera segura.

**Hablar con un TO:** un terapeuta ocupacional le puede asesorar para controlar la fatiga y el ritmo al caminar, además de ayudarle a modificar sus actividades diarias en casa y en el trabajo para reducir la tensión y el dolor en las articulaciones afectadas.

**Probar técnicas de relajación:** la relajación muscular, las técnicas de concentración, con imágenes guiadas y otras técnicas pueden ayudarle a controlar el dolor y las emociones difíciles como la ansiedad, además de ayudarle a dormir.

**Uso de elementos de apoyo y otros productos:** los apoyos como andadores, utensilios de cocina especiales, equipos informáticos ergonómicos y calzadores con mango largo pueden reducir el dolor y la fatiga. Un terapeuta ocupacional le puede aconsejar sobre elementos de apoyo y otros productos.

**Descanso:** le puede ayudar a controlar la fatiga y es especialmente importante cuando las articulaciones están hinchadas.

**Seguir trabajando:** es bueno para su salud y bienestar. Hable con su médico o su equipo de atención médica sobre lo que puede hacer para seguir trabajando o volver al trabajo.

**Cuidar su alimentación:** aunque no hay una dieta específica para personas con APs, es importante que lleve una alimentación saludable y equilibrada por su salud general, para no ganar peso y evitar otras enfermedades como la diabetes o problemas cardíacos.

**No olvidarse del corazón:** las investigaciones revelan que las personas con APs son más propensas a desarrollar problemas cardíacos. Deje de fumar si es su caso, manténgase activo y muévase, lleve una dieta sana, beba alcohol con moderación y trate los riesgos con su médico.

**Terapias complementarias:** las terapias como los masajes o la meditación pueden ser de ayuda. Hable con su médico o su reumatólogo antes de comenzar cualquier terapia.

### **Cirugía articular**

Las personas con APs raras veces necesitan una intervención quirúrgica.

Sin embargo, puede ser necesario si le duele demasiado una articulación, si hay riesgo de perder la movilidad articular o si hay lesión en algún tendón y debe repararse.

En ese caso, su médico le derivará al cirujano ortopédico: un especialista en tratar huesos, articulaciones, ligamentos, tendones y músculos.

### **Dónde conseguir ayuda**

- Su médico
- Un reumatólogo
- Un dermatólogo
- Un fisioterapeuta
- Un fisiólogo
- Un terapeuta ocupacional
- Musculoskeletal Australia

[www.msk.org.au](http://www.msk.org.au)

Línea de asistencia de MSK: 1800 263 265

### **Cómo podemos ayudarle**

Llame a nuestra línea de asistencia de MSK y hable con nuestro personal de enfermería. Teléfono 1800 263 265 o correo electrónico [helpline@msk.org.au](mailto:helpline@msk.org.au).

Podemos ayudarle a obtener más información sobre:

- la artritis psoriásica
- formas para vivir bien con esta enfermedad
- tratar el dolor
- los próximos webinarios, seminarios y otros eventos

### **Más por descubrir**

- Better Health Channel [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- Australian Physiotherapy Association (Asociación australiana de fisioterapia) [www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au)
- Exercise and Sports Science Australia (Organización australiana para el ejercicio y el deporte) [www.essa.org.au](http://www.essa.org.au)
- Medicines Line (Servicio telefónico sobre medicamentos): Tel. 1300 MEDICINE (1300 633 424) [www.nps.org.au](http://www.nps.org.au)
- Occupational Therapy Australia (Terapia ocupacional de Australia) [www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)