**ARTRITIS REUMATOIDE.**

**DEFINICION**

**La artritis reumatoidea es una enfermedad que afecta las articulaciones o coyunturas. Causa dolor, hinchazón y rigidez. Si una rodilla o mano tiene artritis rematoidea, usualmente la otra rodilla o mano también está afectada. Esta enfermedad ocurre a menudo en más de una articulación y puede afectar cualquier de las articulaciones. Las personas con esta enfermedad pueden sentir malestar y cansancio, y a veces pueden tener fiebre.**

**Algunas personas padecen la enfermedad en forma leve o moderada con épocas en que los síntomas empeoran y épocas en que se mejoran. En los casos más graves, la enfermedad puede durar muchos años o toda la vida. Esta forma de la enfermedad puede causar daños graves a las articulaciones.**

**HISTORIA**

**Un B Garrod en 1858 nombró la enfermedad artritis reumatoide que reemplazaba los viejos deformas de la artritis de los términos y la gota reumática. Le ingresan en cuenta así para hacer una distinción entre la artritis reumatoide y osteoartritis y gota.**

**El Aspecto de las juntas afectadas de la artritis reumatoide primero fue descrito por Bannatyne (1896). Era en 1940 que Camroe acuñó al reumatólogo del término y la reumatología del término fue acuñada por el holandés en 1949.**

**En 1932 formaron al Comité Internacional sobre Reumatismo. Se convirtió en más adelante Asociación Americana del Reumatismo y entonces Universidad Americana de la Reumatología.**

**[Video](video%20artritis%20reumatoide.mp4)**

**CARACTERISTICAS**

**La artritis reumatoide o reumatoidea es un trastorno auto inmunitario que ataca el tejido conjuntivo, principalmente el revestimiento de las articulaciones, pero también de algunos órganos. Es una enfermedad que progresa a medida que pasa el tiempo y, si bien no suele ser mortal, produce daño articular que puede llegar a ser grave. Este tipo de artritis se diferencia de otros tipos porque sigue un patrón simétrico, es decir, la hinchazón se produce no solo en una mano, un pie o una rodilla, sino en ambos lados del cuerpo.**

**CAUSAS**

**No se sabe qué es lo que causa la artritis reumatoide, pero sí el mecanismo por el que se desarrolla. Está clasificada como un trastorno auto inmunitario; esto significa que el propio inmunitario ataca por error los tejidos sanos y los destruye. Se piensa que ciertos factores ambientales, genéticos y hormonales pueden contribuir a la aparición de la enfermedad.**

**La artritis reumatoide comienza en un punto en el que el cartílago sano cubre los extremos de los huesos y la cápsula articular es lubricada por el líquido sinovial, el cual facilita el movimiento. Si el sistema inmunitario ataca los tejidos, la membrana sinovial se inflama y produce un exceso de líquido que contiene células inmunitarias que atacan el cartílago y agrandan el espacio entre las articulaciones. Con el tiempo, el líquido sinovial y las células inmunitarias logran que la membrana sinovial engrosada produzca enzimas que destruyen el cartílago y hasta el hueso.**

**SINTOMAS**

* **Dolor en las articulaciones.**
* **Fatiga.**
* **Articulaciones inflamadas, calientes y hasta enrojecidas.**
* **Fiebre.**
* **Pérdida de peso.**
* **Malestar general.**
* **Dolor muscular.**
* **Rigidez en las articulaciones.**
* **Pérdida de apetito.**

**COMO PREVENIRLA**

* **Mantener un peso corporal adecuado o adelgazar, si se trata de una persona con exceso de peso, puede reducir el riesgo de desarrollar osteoartritis en las rodillas y, posiblemente, en las caderas. Lea nuestras páginas de Dieta y Nutrición.**
* **En el caso de los hombres, se debe evitar el aumento excesivo de peso durante los primeros años de la edad adulta para reducir el riesgo de desarrollar gota.**
* **El tratamiento precoz de la infección de garganta causada por estreptococos ayuda a prevenir el desarrollo de fiebre reumática (una enfermedad que puede producirse como respuesta a la bacteria estreptocócica).**
* **Evitar las picaduras de garrapatas y recurrir al tratamiento precoz en caso de erupción cutánea puede reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Lyme.**
* **Trate de impedir lesiones en las articulaciones y procure no realizar movimientos repetitivos que pudieran dañar u ocasionar lesión en las articulaciones.**
* **Hable con su médico sobre suplementos vitamínicos y minerales. Poseer insuficientes niveles de vitamina D baja la cantidad de calcio que puede absorber el cuerpo. Esto, aunado a bajos niveles de calcio con la edad puede contribuir a la osteoporosis**
* **Fortalezca los músculos que rodean las articulaciones, especialmente los de la rodilla; esto permite reducir el riesgo de desgaste de la articulación y prevenir lesiones. Haga ejercicio regularmente para fortalecer los músculos que rodean las articulaciones, además de ayudar a aumentar la densidad ósea. El ejercicio puede disminuir el desgaste de sus articulaciones, con lo cual puede prevenir lesiones y disminuir el riesgo de osteoartritis. Más aún, una mayor densidad ósea puede evitar la osteoporosis.**
* **Si es mujer que ha pasado por la menopausia, consulte con su doctor sobre la terapia de reemplazo hormonal. Muchas mujeres pierden hueso durante los años alrededor de la menopausia, cuando sus ovarios dejan de producir estrógeno. Una de las funciones del estrógeno es ayudar a mantener el calcio en los huesos y conservar la masa ósea. Un bajo nivel de estrógeno es la causa principal de osteoporosis en mujeres después de la menopausia.**
* **Evite fumar y limite su consumo de alcohol para ayudar a evitar la osteoporosis. Ambos hábitos debilitan la estructura ósea, con lo cual aumenta el riesgo de fracturas.**

**Tratamientos**

**Pese a no tener cura, la artritis reumatoide debe ser tratada a fin de reducir el dolor y la inflamación e impedir que a largo plazo se produzca daño irreversible en las articulaciones. Al mismo tiempo, con un tratamiento adecuado la persona puede sentirse mucho mejor tanto de salud como de ánimo.**

**Caseros**

* **Aceite de pescado o semillas de linaza**
* **Los ácidos grasos omega 3 que contiene el pescado y las semillas de linaza, son efectivos para tratar la artritis y el dolor articular, ya que este componente disminuye la inflamación y el desgaste de cartílago.**
* **Apio**
* **Uno de los alimentos que no pueden faltar en una dieta saludable con el fin de aliviar las inflamaciones es el apio. Este alimento se caracteriza por sus propiedades diuréticas y desintoxicantes. Además remineraliza el organismo, lo desintoxica, depura la sangre, mejora la digestión, disminuye la presión arterial, alivia dolores articulares y tiene propiedades que ayudan a prevenir el cáncer. Para aprovechar todos sus beneficios es importante consumirlo en jugos, infusión o ensaladas.**
* **Eucalipto**
* **Se caracteriza por sus propiedades analgésicas, antirreumáticas y depurativas, además de tener un efecto calmante contra las inflamaciones. Se debe consumir en té, o bien aplicarlo en compresas o como aceite esencial.**
* **Ortiga**
* **Esta planta se caracteriza por sus propiedades depurativas, además de ayudar a calmar los síntomas de la artritis. Se puede consumir en ensaladas, agregarla a batidos e incluso puedes extraer una tintura de esta planta, macerando unas cuantas hojas por medio litro de alcohol de 90º durante 10 días. Con la tintura se frota el área afectada entre 2 o 3 veces al día.**
* **Jengibre**
* **El jengibre se caracteriza por sus potentes beneficios antiinflamatorios y analgésicos, que pueden ser utilizados tópicamente para reducir el dolor y la hinchazón que se produce en la artritis. Además, incluir jengibre en la dieta ayuda a reducir el dolor de las enfermedades inflamatorias en cualquiera de sus manifestaciones. En este caso es recomendado preparar un té de jengibre, colocando una raíz en un litro de agua hirviendo.**
* **Cúrcuma**
* **La cúrcuma es otro de los antiinflamatorios naturales poderosos que nos pueden ayudar a disminuir los dolores articulares. En este caso se debe diluir media cucharadita de cúrcuma en un vaso de agua hirviendo, y tomarlo dos veces al día.**
* **Ajo**
* **El ajo es un alimento con propiedades antiinflamatorias, depurativas y desintoxicantes, entre otros. Para tratar la artritis se utiliza de diferentes maneras. La primera es consumiendo tres dientes de ajo crudo al día. Otra opción es machacar un ajo y aplicarlo directamente en la zona de dolor. El último remedio consiste en machacar un ajo, mezclarlo con jugo de limón y tomar esta preparación en ayunas al día siguiente.**
* **Clínicos**
* **Hay muchos tipos de medicamentos disponibles. Muchos de los medicamentos, como los AINES (antiinflamatorios no esteroideos) y los esteroides reducen la inflamación. Estos medicamentos se pueden utilizar en combinación con otros que han mostrado ralentizar la destrucción de las articulaciones.**
* **Científicos de los NIH ayudaron a desarrollar una nueva clase de medicamento para la artritis reumatoide llamados inhibidores de la quinasa Janus (JAK por sus siglas en inglés). Estos medicamentos suprimen la respuesta inmunitaria del organismo. Hace varios años, el primer medicamento de este tipo fue aprobado por la FDA para tratar la artritis reumatoide moderada a grave. Los investigadores continúan investigando nuevos tipos de medicamentos y combinaciones de medicamentos.**
* **BIBLIOGRAFIA**

[**https://salud.nih.gov/articulo/tratamiento-precoz-de-la-artritis-reumatoide/**](https://salud.nih.gov/articulo/tratamiento-precoz-de-la-artritis-reumatoide/)

[**https://mejorconsalud.com/10-remedios-caseros-artritis-dolor-articular/**](https://mejorconsalud.com/10-remedios-caseros-artritis-dolor-articular/)

[**http://espanol.arthritis.org/espanol/la-artritis/preguntas-frecuentes/pf-previene-artritis/**](http://espanol.arthritis.org/espanol/la-artritis/preguntas-frecuentes/pf-previene-artritis/)

**NATALIA ARBELAEZ GIRALDO…**