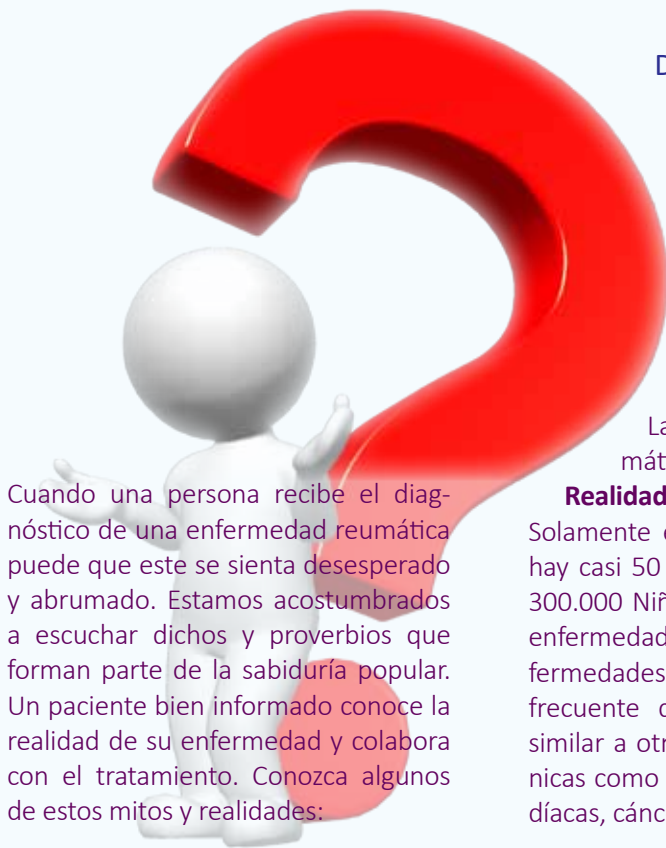


MITOS y REALIDADES de las ENFERMIDADES REUMÁTICAS

Dr. Carlos Rios Acosta, Reumatólogo, CERER - Centro de Reumatología y Rehabilitación



Cuando una persona recibe el diagnóstico de una enfermedad reumática puede que este se sienta desesperado y abrumado. Estamos acostumbrados a escuchar dichos y proverbios que forman parte de la sabiduría popular. Un paciente bien informado conoce la realidad de su enfermedad y colabora con el tratamiento. Conozca algunos de estos mitos y realidades:

Mito

La artritis es una enfermedad.

Realidad

Artritis es un término genérico usado para describir el dolor y la inflamación de una articulación, osea es un sintoma que puede estar presente en múltiples enfermedades.

Mito

El reuma es una enfermedad?

Realidad

El reuma o reumatismo no existe. Lo que existen son las enfermedades reumáticas.

Mito

La artritis es una enfermedad de viejos.

Realidad

Las enfermedades reumáticas no discriminan edad. La artritis reumatoide es la enfermedad más común de la artritis inflamatorias y se presenta habitualmente entre los 30 y el 50 años, sin embargo,

se puede aparecer a cualquier edad. Los niños también pueden desarrollar artritis.

Mito

Las enfermedades reumáticas no son comunes

Realidad

Solamente en los Estados Unidos hay casi 50 millones de adultos y 300.000 Niños con artritis y otras enfermedades reumáticas. Las enfermedades reumáticas son causa frecuente de ausentismo laboral, similar a otras enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, cáncer o diabetes.

Mito:

Frotar una pulsera de cobre puede curar artritis.

Realidad

No existen estudios sobre la utilidad de estas pulseras sobre las enfermedades reumáticas, su beneficio es simplemente producto de efecto placebo que una reacción física verdadera.

Mito: cualquier doctor puede tratar una enfermedad reumática.

Realidad

Si usted tuviera cáncer, a usted lo vería un médico oncólogo, si sufriera de la diabetes, iría al endocrinólogo. Apenas usted sospeche de que se trata de una enfermedad reumática, visite al reumatólogo.

Mito: fumar no tiene nada que ver con el reuma.

Realidad

Los estudios han comprobado que fumar aumenta las posibilidades

de desarrollar enfermedades autoinmunes incluyendo artritis reumatoide.

Mito

La artritis está asociada a los cambios climáticos.

Realidad

Los cambios en el clima no son los que producen la exacerbación de los síntomas de las enfermedades reumáticas sino los cambios en la presión atmosférica que se sienten en las articulaciones que están sensibles por la enfermedad.

Mito

El ejercicio debe ser evitado si usted tiene reuma.

Realidad

Los individuos físicamente activos son más sanos y viven más que los sedentarios. El paciente reumático debe trabajar con su fisiatra para establecer un plan de rehabilitación y conocer el tipo de ejercicios que puede realizar.

Mito

El reuma se puede tratar con remedios caseros?

Realidad

Puede sentir alivio, pero no está siendo tratada la enfermedad. Es necesario llevar un tratamiento farmacológico diseñado por su especialista.

Mito: el peso no afecta la artritis.

Realidad:

Los estudios demuestran que tener el peso adecuado ayuda a aliviar el dolor, especialmente en las articulaciones de carga: tobillos, rodillas y caderas.

Mito

Es cierto que sacarse un cuy puede producir artritis?

Realidad

Esta demostrado que este hábito puede causar daño a los ligamentos, pero no hay pruebas que tornarse los dedos pueden producir algún tipo de enfermedad reumatólogica.

Mito

Me diagnosticaron artritis reumatoidea y no hay nada que pueda hacer para detener la enfermedad.

Realidad

Si bien es cierto que es incurable, existen muchos avances en medicina que permiten ayudar al paciente. Es importante la detección temprana de la enfermedad para iniciar un tratamiento oportuno.

Mito

Si tengo artritis no podré tener hijos.

Realidad

Es posible el embarazo en una pa-

ciente afectado con una enfermedad reumática, sin embargo, deberá ser sumamente planeado. El equipo de especialistas que atiende a la futura madre deberá ser multidisciplinario, deberá involucrar: reumatólogo, ginecólogo, pediatra, nutricionista y neonatólogo.

Mito

El reuma es hereditario.

Realidad

La enfermedades reumáticas no son hereditarias, pero sí puede tener una carga genética que predispone a desarrollar la enfermedad cuando se combina con ciertos factores de riesgo.

Mito

El reuma provoca discapacidad.

Realidad

La detección temprana y la instauración de un tratamiento adecuado diseñado por su reumatólogo pueden evitar la discapacidad.

Mito

Los pacientes reumaticos no pueden comer carne.

Realidad

La causa de las enfermedades reumáticas es desconocida; se sabe que hay un componente genético y algunos factores ambientales. Con excepción de la gota, comer carne no es un factor predisponente para desarrollar enfermedades reumáticas. Los pacientes pueden incluir todos los grupos de alimentos en su dieta, la cual se recomienda sea equilibrada y balanceada.



CENTRO DE REUMATOLOGÍA Y REHABILITACIÓN PROGRAMA DE EDUCACIÓN CONTÍNUA

AGENDA MÉDICA

MAYO 21 al 23

X CURSO INTERNACIONAL DE REUMATOLOGÍA Y REHABILITACIÓN DEL PACÍFICO

Guayaquil 2015

OCTUBRE 29

2º Curso de actualización en reumatología

PROGRAMA EDUCATIVO PARA PACIENTES

JULIO 23

Artritis reumatoidea, enfermedad deformante e invalidante

AGOSTO 20

Qué es el lupus eritematoso sistémico y como tratarlo?

SEPTIEMBRE 24

Nutrición en enfermedades reumáticas

OCTUBRE 22

Día mundial de la artritis y la osteoporosis

