

## **ARTRITIS PSORIASICA**

La artritis psoriásica es un trastorno que causa dolor e inflamación en las articulaciones. Ocurre en personas con psoriasis, que es una enfermedad crónica (de larga duración) de la piel que se caracteriza por la presencia de un salpullido reseco en la piel, en forma de escamas y que causa comezón. Este salpullido o erupción cutánea es más común en los codos, en las rodillas y en el cuero cabelludo. La psoriasis puede originar cambios en las uñas de los dedos de las manos y de los pies como pequeñas depresiones que semejan puntitos en la superficie de las uñas, llamadas fóveas.

No todo el que tiene psoriasis presenta artritis psoriásica. Del 10 al 30% de las personas con psoriasis desarrollan artritis psoriásica. El dolor articular causado por la artritis psoriásica está generalmente asociado con la hinchazón y con el enrojecimiento de las articulaciones, particularmente en las rodillas, en los tobillos y en los dedos de las manos y de los pies. Algunos individuos con artritis psoriásica también tienen dolor y rigidez de cuello y/o espalda, lo que pudiera limitar el movimiento. Las personas que desarrollan artritis psoriásica pueden presentar primero ya sea los síntomas de la piel o los de las articulaciones, pero más frecuentemente las manifestaciones cutáneas aparecen antes que el dolor articular. Ambos síntomas pueden mostrarse al mismo tiempo y fluctuar con episodios de exacerbación. La artritis psoriásica afecta tanto a hombres como a mujeres. Usualmente se desarrolla entre los 30 y 55 años de edad.

Aunque la artritis psoriásica puede dañar las articulaciones y otros sistemas del cuerpo, sus efectos a menudo se pueden reducir si se le diagnostica y trata precozmente.

### **Cuál es la causa de la artritis psoriásica?**

Se desconoce aún la causa de la enfermedad. Se cree que factores genéticos (hereditarios), un funcionamiento incorrecto del sistema inmunológico del cuerpo, la inflamación en las articulaciones y el medio ambiente, juegan un papel en el desarrollo de la enfermedad. En los tipos inflamatorios de artritis, como son la artritis psoriásica, el sistema de defensa del cuerpo ataca erróneamente al recubrimiento de las articulaciones, ocasionando dolor e inflamación.

### **¿Cuáles son los síntomas?**

Los síntomas comunes de la artritis psoriásica son:

- Dolor e inflamación en una o más articulaciones, generalmente en las muñecas, en las rodillas, en los tobillos y/o en las articulaciones que se encuentran al final de los dedos de las manos y de los pies (llamadas distales).

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Hinchazón de los dedos de las manos y/o de los pies que les da la apariencia de una salchicha.
- Dolencias donde los tendones y los ligamentos se unen a los huesos, especialmente en el talón (tendón de Aquiles) o en la planta del pie.
- Dolor en la espalda baja, el cuello o en los glúteos.
- Manchas secas y escamosas de color plateado o gris que se pelan de la piel, ubicadas en el cuero cabelludo, en los codos, en las rodillas y/o en el extremo inferior de la espina dorsal.
- Fóvea, caracterizada por depresiones diminutas en las uñas de los dedos de las manos y/o de los pies, y/o desprendimiento de las uñas.

El curso de la artritis psoriásica varía. La presencia constante de calor e hinchazón en la membrana que recubre la articulación, llamada sinovio, podría producir daño y deformidad en dicha articulación. Con el tratamiento adecuado, la mayoría de las personas lleva una vida normal.

### ¿Cuáles articulaciones se pueden ver afectadas?

La artritis psoriásica afecta las articulaciones periféricas como las rodillas, los dedos y los pies. En la mayoría de los casos, se encuentran afectadas más de cinco articulaciones. Esto se conoce como poliartritis.

Cuando las articulaciones periféricas están afectadas, la artritis psoriásica puede darse en las mismas articulaciones en ambos lados del cuerpo (artritis simétrica). Por ejemplo, la rodilla derecha e izquierda puede presentar artritis. Al principio de la enfermedad, no obstante, es más común que suceda en articulaciones diversas en ambos lados del cuerpo (artritis asimétrica). Por ejemplo, la mano derecha y la rodilla izquierda pueden estar afectadas.

Hay quienes sólo tienen inflamación en las articulaciones distales de los dedos de las manos y de los pies. Además, el dedo completo puede hincharse y provocar dolor, lo que se llama dígito en "salchicha".

Aproximadamente el 5% de las personas con artritis psoriásica tienen artritis sólo en las articulaciones de la espina dorsal. A esto se le conoce como **espondilitis**. Esta forma de artritis psoriásica generalmente afecta las articulaciones sacroilíacas y las articulaciones de las regiones de la espalda baja y del cuello. Esto genera dolor y rigidez en los glúteos, en la espalda baja, en el cuello y a lo largo de la columna. Ello puede conllevar una restricción en los movimientos de la espalda. Algunas personas con artritis psoriásica tienen comprometidas la columna vertebral y las articulaciones periféricas o de las extremidades.

### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## **Tratamiento farmacológico**

Como la mayoría de las personas con artritis psoriásica también tiene psoriasis, la atención médica debe ser cuidadosamente coordinada entre el médico de cabecera, el dermatólogo y el reumatólogo.

- Algunos tratamientos sirven para ambas enfermedades, mientras que otros solamente se usan para la psoriasis cutánea o para la artritis.
- Es posible que al tomar juntos algunos medicamentos se produzca una reacción adversa. Hable con el personal médico sobre todos los fármacos que esté tomando para éstos u otros síntomas.

## **Tratamiento para la psoriasis**

- Medicamentos tópicos aplicados directamente en la piel.
- Tratamientos por medio de luz solar o luz ultravioleta especial.
- Fármacos vía oral para mejorar la piel.
- Fármacos vía oral dirigidos al sistema inmunológico.

## **Tratamiento para la artritis psoriásica**

De no tratarse, la inflamación que acompaña a la artritis psoriásica puede resultar en daño articular. Controlar la inflamación puede retrasar o prevenir el daño en las articulaciones.

El tratamiento de la artritis psoriásica se enfoca en varias metas:

- Reducir la inflamación.
- Aliviar el dolor.
- Retener la función de las articulaciones.

## **Hábitos higiénico-dietéticos saludables**

### **Nutrición**

Consumir una dieta equilibrada, se basa en alimentos de origen vegetal. Aproximadamente dos tercios de la dieta debe provenir de frutas, verduras y cereales integrales. La parte restante incluye productos sin o con poca grasa y fuentes de proteína magra.

### **Descanso y actividad física**

El descanso es importante cuando la artritis psoriásica está activa y las articulaciones duelen, están rígidas o inflamadas. El descanso ayuda a disminuir la

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

fatiga y la inflamación durante los episodios agudos. Cuando la actividad de la enfermedad es baja, la actividad física es fundamental. El programa de ejercicio debe enfatizar movimientos aeróbicos de bajo impacto, fortalecimiento de los músculos y flexibilidad.

### Manejo del estrés

Se ha demostrado que el estrés ejerce un impacto crucial en la psoriasis, y está ligado a la inflamación. Algunas formas de reducir el estrés son:

- El ejercicio regular.
- Técnicas de relajación como yoga, el tai chi y la meditación.

### Otros

- **Tratamientos de calor y frío.** En general se aplican directamente sobre la parte dolorosa, el calor puede ser más útil para el dolor crónico y el frío para el dolor agudo.
- **Masajes.** Las investigaciones demuestran que los masajes pueden ayudar a aliviar el dolor de la artritis, mejorar la función articular y disminuir el estrés y la ansiedad.
- **Acupuntura.** Los mejores resultados se han reportado para zonas aisladas, como la artritis de rodilla.

### Complementos alimenticios

#### Artro Optim<sup>®</sup> (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- **Membrana de cáscara de huevo MKARE:** Contiene de forma nativa una riqueza elevada en colágeno, elastina, ácido hialurónico, condroitín sulfato y más de 400 proteínas con alta funcionalidad que hacen que ofrezca un efecto antiinflamatorio, antioxidante y regenerador, demostrado tanto *in vitro* como *in vivo*.
- **Mejillón de labio verde:** Reduce el dolor, mejorando el estado general de salud.
- **Vitamina C:** Es un excelente antioxidante que ayuda a proteger a las células de los radicales libres y es necesaria para la formación de colágeno.
- **Cúrcuma:** Puede tener un efecto sobre la reducción de determinadas proteínas inflamatorias, reduciendo la inflamación y aliviando el dolor.
- **Manganeso:** Efectivo para el alivio del dolor.

#### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.



**Atrotone®/Osteoflex®/ Osteoflex®+Omega-3 (HealthAid)/Glucosamina, Boswellia y MSM Complex (Terranova), que contienen, entre otros:**

- Nutrientes para el cartílago y la articulación como glucosamina, condroitina y MSM.
- Cúrcuma y Boswellia: Pueden tener un efecto sobre la reducción de determinadas proteínas inflamatorias, reduciendo la inflamación y aliviando el dolor.
- Omega 3: Los ácidos grasos EPA, pueden ayudar a reducir las proteínas que participan en la inflamación.

**Inflam Care® (Nutrinat Evolution):** Digiere el tejido necrótico, ayudando a reducir la inflamación. Uno de los mayores beneficios que aporta la serrapeptasa es la reducción del dolor; esto es debido a su capacidad para bloquear la liberación de aminas inductoras del dolor en los tejidos inflamados.

**PEA Optim® (Nutrinat Evolution):** Para el dolor crónico.

**Cartílago de tiburón (MGD):** Inhibe el desarrollo de vasos sanguíneos, deteniendo la propagación de la psoriasis.

**Multi A-Z (HealthAid), que incluye, entre otros:**

- Vitamina A: Inhibe la formación de poliaminas (las poliaminas suelen inducir una proliferación celular excesiva, que es lo que se quiere evitar en psoriasis). Además, protege el tejido cutáneo.
- Complejo de vitaminas B: Las vitaminas B son necesarias para todas las funciones celulares. Además, combaten el estrés y ayudan a preservar la salud de la piel.
- Vitamina C: Importante para la formación de colágeno y de tejido cutáneo. Estimula el sistema inmunológico.
- Vitamina D: Evita la proliferación de los queratinocitos (células de la piel que se acumulan formando las placas).
- Vitamina E: Neutraliza los radicales libres que causan daño a la piel.
- Zinc: Promueve la curación de los tejidos dañados.
- Selenio: Por sus poderosas propiedades antioxidantes.

### **Hongos medicinales**

**Champiñón del sol, extracto puro (Hawlik):** Actúa por un lado disminuyendo la actividad exacerbada del sistema inmune gracias a su efecto inmunodepresor y por otro lado contribuye a frenar la proliferación exacerbada gracias a su acción antiangiogénica.

**INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.



**Reishi, extracto puro (Hawlik):** Su elevado contenido en triterpenos confiere al extracto de Reishi una acción antiinflamatoria comparable a la hidrocortisona y sin sus efectos secundarios.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.