

Artritis Psoriásica

GP010



**Guías informativas públicas gratuitas publicadas por
Adisen, Asociación Nacional de Addison y Otras Enfermedades Endocrinas**

Adisen

**Asociación Nacional de Addison
y Otras Enfermedades Endocrinas**

Te ayudamos. Nunca estarás solo/a

Asociación Nacional de Addison y Otras Enfermedades Endocrinas

Adisen es una entidad sin ánimo de lucro nacional, pero que representa también a las personas hispanohablantes, residentes en cualquier país del mundo.

Adisen está compuesta por pacientes, familiares y personas interesadas en las enfermedades que representa la asociación.

La asociación se creó en el año 2009 y se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior de España.

Grupo 1º / Sección 1ª

Número: 606773

La asociación se encuentra asociada a la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER) y a la Red Europea de Addison, formando parte también de Euroadrenal Network, entre otros.

Nuestro objetivo principal es apoyar e informar a las personas afectadas de la enfermedad de Addison y de las Otras Enfermedades Endocrinas que representamos, así como difundir el conocimiento de estas enfermedades, especialmente entre los profesionales sanitarios. Sin olvidarnos de orientar a las personas que aún no han sido diagnosticadas para que puedan lograr el diagnóstico y tratamiento que necesiten.

Acerca de esta guía informativa. La información contenida en esta guía está destinada exclusivamente para fines de educación general y no pretende ser el sustituto de consejo médico profesional relativo a cualquier condición médica específica o pregunta.

No somos médicos, por lo tanto, nuestros comentarios no pueden ni pretenden sustituir la opinión de un especialista, profesional de la salud. Siempre se debe buscar el consejo de un médico o del cualquier otro profesional de la salud para cualquier pregunta relacionada con alguna condición médica.

Gran parte de la información de esta guía está basada en la experiencia y estudio personal y en la consulta de bibliografía. Aunque el autor y el editor de esta guía han realizado todos los esfuerzos razonables para lograr una precisión total del contenido, no asumen responsabilidad alguna por errores u omisiones. Si optaras por utilizar cualquiera de esta información, úsala a tu mejor criterio y bajo tu propio riesgo.

Esta guía de ninguna manera debería ser considerada como consejo o recomendación. Toda información contenida es solo una opinión y se comparte solo con la esperanza de que sea de interés para pacientes y profesionales médicos.

Antes de probar medicamentos o terapias nuevas y antes de cambiar cualquiera de tus rutinas habituales, consulta con tu propio médico.

Recuerda que no podemos proporcionar el servicio de profesionales de la salud y no podemos ofrecer asesoramiento médico.

EN ESTA GUÍA

Introducción	4
¿Qué es la psoriasis?	4
¿Qué es la artritis psoriásica?	4 – 5
Causas	5
Síntomas	5 – 6
Diagnóstico	6 – 7
Pronóstico	7
Tratar ambas enfermedades	7
Tratamiento para la psoriasis	7 – 8
Tratamiento para la artritis psoriásica	8 – 10
Cirugía	10
Factores desencadenantes	11
Lo que puedes hacer	11 – 12
Preguntas y Respuestas	12 – 14
Fuentes consultadas	14

Introducción

La artritis psoriásica es un trastorno importante que tiene lugar en las personas afectadas con la enfermedad crónica de la piel conocida como psoriasis. Afecta a las articulaciones y suele provocar inflamación y rigidez. Muchos de los que tienen psoriasis desconocen o no se dan cuenta del riesgo que tienen de desarrollar artritis psoriásica.

Si tienes psoriasis y te duelen las articulaciones, habla con tu médico cuanto antes.

¿Qué es la psoriasis?

Se trata de una enfermedad autoinmune, es decir, una enfermedad en la que el sistema de defensa de tu cuerpo ataca a las estructuras propias de tu organismo.

El síntoma más común son los parches rojos dolorosos que aparecen en la piel y que causan picazón, así como una acumulación blanquecina plateada de células epidérmicas muertas.



¿Qué es la artritis psoriásica?

Se trata de un trastorno que causa dolor e inflamación en las articulaciones. Se produce en las personas que tienen psoriasis.

El dolor articular suele estar asociado con la inflamación y con el enrojecimiento de las articulaciones, especialmente en las rodillas, tobillos y en los dedos de manos y pies.

Algunas personas con artritis psoriásica también sufren de dolor y rigidez de cuello y/o de espalda.

Las personas que desarrollan artritis psoriásica pueden presentar primero síntomas en la piel o en las articulaciones, pero lo habitual es que

primero se manifiesten los síntomas cutáneos y que después aparezca el dolor articular. Sin embargo, ambos síntomas pueden aparecer al mismo tiempo y fluctuar con episodios de calma y episodios de exacerbación.

Causas

Se desconocen las causas de la enfermedad, aunque se cree que existen factores genéticos (hereditarios), un funcionamiento incorrecto del sistema inmunológico, la inflamación de las articulaciones, el medio ambiente, y el estrés, que desempeñan un papel importante en el desarrollo de la enfermedad.

Suele desarrollarse a los 10 años de manifestar psoriasis, aunque algunas personas ya presentan problemas en las articulaciones antes de observar síntoma alguno en su piel.

En la artritis psoriásica, el sistema inmunológico del cuerpo ataca erróneamente al recubrimiento de las articulaciones. Esto causa dolor e inflamación.

Síntomas

La artritis psoriásica puede desarrollarse lentamente con síntomas leves, o puede aparecer de forma repentina y ser severa. Un diagnóstico y un tratamiento temprano pueden ayudar a evitar las complicaciones que podrían desarrollarse en un estado más avanzado de la enfermedad.

Los síntomas comunes de la artritis psoriásica son los siguientes:

Cansancio

Dolor e inflamación en una o más articulaciones (generalmente son las muñecas, los tobillos, rodillas y/o las articulaciones que se encuentran al final de los dedos)

Inflamación de los dedos de la mano y/o de los pies.

Dolor e inflamación en tendones y ligamentos que unen a los huesos.

Rigidez y cansancio por las mañanas.

Dolor de la zona baja de la espalda, del cuello o de los glúteos.

Manchas secas y escamosas que se pelan de la piel, en el cuero cabelludo, codos, rodillas y/o extremo inferior de la espina dorsal.

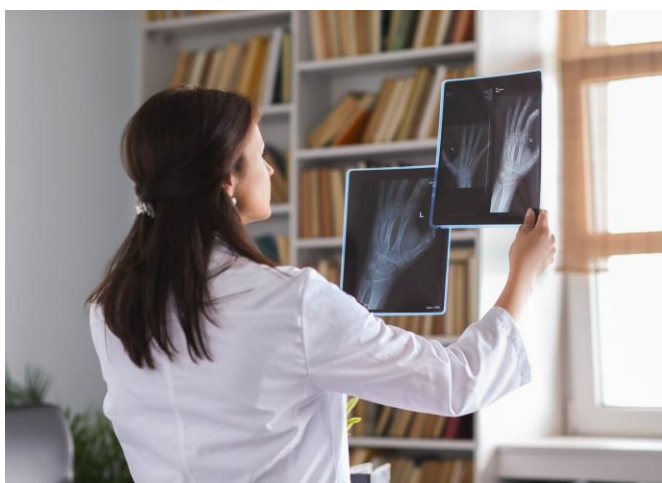
Depresiones diminutas en las uñas de los dedos de las manos y/ de los pies (conocidas como fóveas), y/o desprendimiento de las uñas.

Deformidad en las articulaciones.

Dolor o enrojecimiento de los ojos (conjuntivitis).

Diagnóstico

No existe una prueba específica para diagnosticar la artritis psoriásica. El diagnóstico mayormente se hace por las observaciones del profesional



médico y el descarte de otras enfermedades y desórdenes.

Para averiguar si tienes artritis psoriásica, en primer lugar, debes acudir a tu médico. Recabará tu historial médico completo y te hará un reconocimiento físico completo en el que podría detectar anomalías en algunas de tus articulaciones como, por ejemplo, inflamación, dolor al moverlas, o incapacidad de movimiento. Además, buscará señales de psoriasis en tu piel o cambios en las uñas.

Los síntomas son muy parecidos a otras condiciones como, por ejemplo, la artritis reumatoidea y, aunque podrías tener ambas condiciones, es una opción muy poco frecuente.

También es posible que te pida algunas de las pruebas siguientes:

Rayos X, imágenes de resonancia magnética o ultrasonido para detectar cambios en los tejidos articulares, cartílago o huesos.

Análíticas de sangre para descartar otras enfermedades.

Pruebas de líquido de las articulaciones para descartar gota o artritis infecciosa.

Pronóstico

La enfermedad suele ser leve y afectar solo a algunas articulaciones, pero en algunas personas puede ser muy grave y ocasionar deformidades en las manos, los pies y la columna.

Tratar ambas enfermedades

La atención médica en la artritis psoriásica debe estar coordinada por el médico de familia, el dermatólogo y el reumatólogo. Es posible que también necesites de un ATS, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional y psicólogo. Por supuesto, en el caso de desarrollar algunas enfermedades asociadas, también tendrán que ser tratadas por el especialista adecuado.

De no tratarse, la inflamación que acompaña puede resultar en daño articular.

El propósito del tratamiento es controlar la enfermedad para prevenir o evitar el daño en las articulaciones, que podría causar una limitación de movimiento importante.

Al coexistir ambas enfermedades, es necesario tratar las dos. Algunos tratamientos sirven para ambas, mientras que otros se utilizan solamente para la psoriasis cutánea o para la artritis.

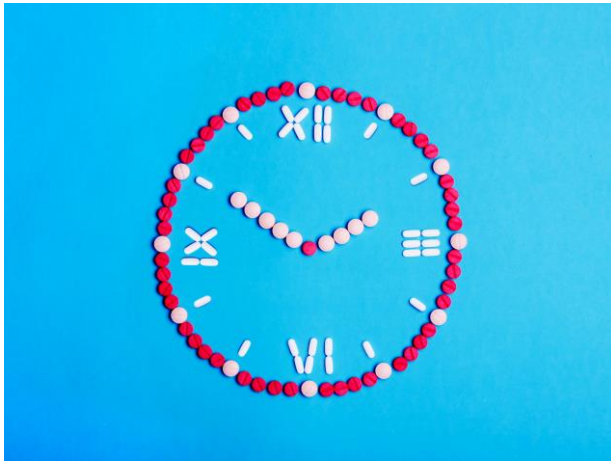
Tratamiento para la psoriasis

Existen muchos tratamientos de dispensación libre, así como de prescripción médica para la psoriasis cutánea. Si tienes psoriasis, habla con tu dermatólogo sobre las distintas opciones.

Medicamentos tópicos aplicados directamente sobre la piel.

Tratamientos por medio de luz solar o luz ultravioleta especial.

Fármacos por vía oral para mejorar la piel.



Fármacos por vía oral para mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico.

Tratamiento para controlar la artritis psoriásica

Tratamiento para la artritis psoriásica

Para lograr un tratamiento eficaz se requiere una serie de fármacos llamados antirreumáticos modificadores de la enfermedad o FARME, que incluyen los FARME tradicionales y una nueva subcategoría conocida como modificadores de la respuesta biológica (MRB).

Los MRB, conocidos también como biológicos, son medicamentos de ingeniería genética diseñados a partir de genes de un organismo vivo. Algunos atacan a las citosinas (las proteínas de la sangre que provocan la inflamación), otros inhiben a las células que ayudan a liberarlas. Como otros FARME, estos medicamentos disminuyen la actividad de la enfermedad, aplazan su progreso y previenen o retrasan el daño articular. Funcionan más rápidamente que los FARME (algunos lo hacen en tan solo dos semanas).

Antes de tomar un fármaco FARME, debes hacerte un análisis de sangre para descartar hepatitis, porque ciertos medicamentos pueden dañar el hígado. También es posible que recomienden que te vacunes contra la gripe.

Antes de iniciar tratamiento con los MRB, es posible que te hagan la prueba de la tuberculina y exámenes de rayos X para descartar tuberculosis.

Entre los **fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (FARME)** se encuentran el Metotrexato, Leflunomida, Sulfasalazina, Ciclosporina y la Azatioprina,

Los modificadores de la respuesta biológica (MRB)

Son medicamentos que suprimen el sistema inmunológico, por lo que podrías ser más vulnerable a otras enfermedades e infecciones.

Antes de empezar este tratamiento, debes hacerte la prueba de la tuberculina y evitar cualquier vacuna con virus vivos.

Se recomienda evitar el embarazo durante su uso.

Este tipo de fármaco se emplea cuando la enfermedad es de moderada a severa y el tratamiento de primera elección no funciona o no hace el efecto deseado.

Este fármaco se inyecta bajo la piel. Te lo puedes administrar tú mismo/a. Otros requieren infusión intravenosa que debe hacerse en una clínica.

Como con cualquier otro medicamento, tomar este tipo de fármaco conlleva sus riesgos ya que suele suprimir el sistema inmunológico, aumenta el riesgo de infecciones y de cáncer.

Funciona atacando partes concretas del sistema inmunológico para ayudar a bloquear o a retrasar los factores responsables de la inflamación.

Consulta con tu médico o especialista los tipos de medicamentos MRB que hay disponibles y si sería adecuado en tu caso.

Medicamentos para tratar los síntomas de la artritis psoriásica

Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE)

Pueden ayudarte a disminuir el dolor y la inflamación de las articulaciones. Dependiendo de tu caso, es posible que tengas que tomarlo durante días, semanas o meses. Existen algunos de venta libre (sin prescripción médica), como la aspirina, el ibuprofeno... Sin embargo, tienen una menor concentración y podrían no ser suficientes para controlar la inflamación.

Habla con tu médico para saber si es recomendable que consumas este tipo de medicamento.

Tomar este tipo de medicamentos de forma prolongada puede causar problemas estomacales, una disminución de la función renal, ataques cardíacos o derrames cerebrales.

Corticosteroides

Son formas sintéticas de la hormona cortisol. La hormona antiestrés de nuestro organismo. Podrías usarlo en forma de píldora, crema o en inyecciones directas a los músculos o articulaciones inflamadas.

Podría usarse de forma puntual, durante un episodio agudo o de exacerbación, ya que, en exceso, podría tener complicaciones.

Hay especialistas que prefieren este fármaco a largo plazo, en una dosis menor, aunque la mayoría de los reumatólogos prefieren evitar el uso continuo de este fármaco ya que a largo plazo podría alterar tu función suprarrenal.

Para reducir los efectos secundarios, lo mejor es tomar la menor dosis posible durante el tiempo más corto posible.

En la artritis psoriásica, el uso prolongado de corticoides orales podría causar hipertensión, osteoporosis, síndrome de Cushing, adelgazamiento de la piel, debilidad muscular, huesos frágiles, cataratas, predisposiciones a infecciones, cambios de estados de ánimo repentinos, aumento del apetito y del riesgo a desarrollar úlceras estomacales.

Cirugía

La mayoría de las personas con artritis psoriásica posiblemente nunca necesiten una cirugía para reemplazar las articulaciones. Sin embargo, si las articulaciones están seriamente deterioradas, o cuando el tratamiento no alivia el dolor, es posible que tu médico te recomiende la cirugía para reemplazar las articulaciones que tienes dañadas por articulaciones artificiales.

Los beneficios de esta técnica son menos dolor y mejoría en la función articular.

Factores desencadenantes

Lo que provoca que se active tu enfermedad puede no provocarlo a otra persona que tenga tu misma enfermedad. Y es que, cada persona reacciona de un modo diferente a estímulos y factores iguales. Además, unas veces puedes sentirte peor y otras no verte afectado. Por lo tanto, es difícil de determinar. Sin embargo, entre los factores más comunes que desencadenan una exacerbación de los síntomas se incluyen:

Estrés

Heridas en la piel

Esfuerzo físico mayor

Medicamentos

Infecciones

Alergias

Intolerancias alimenticias

Lo que puedes hacer

Convivir con artritis psoriásica no es fácil. Sin embargo, existen unas

técnicas que podrían ayudarte a disminuir los efectos. Lleva una vida sana, combinando una alimentación equilibrada con ejercicio físico.

Aprende todo lo que puedas sobre tu enfermedad para saber reconocer un empeoramiento y para saber cómo puedes poner de tu parte para evitar las crisis.

Descanso

Descansar es importante cuando tu artritis psoriásica tiene un periodo de actividad y te duelen las articulaciones, están rígidas o inflamadas. No es el momento de forzar. El descanso te ayudará a no sentirte tan agotado/a y a disminuir la inflamación.

Actividad física

Cuando el dolor y la inflamación es menor, es el momento de seguir un programa de ejercicios físicos enfocados en movimientos aeróbicos de bajo impacto, fortalecimiento de los músculos y flexibilidad.

Acude a un fisioterapeuta. Podrá ayudarte a diseñar y mantener un programa de ejercicio adecuado a tus necesidades personales.

Alimentación

Sigue una dieta equilibrada y sana. La dieta mediterránea es la más recomendada.

Estrés

El estrés, como en muchas otras enfermedades, desempeña un papel fundamental en la artritis psoriásica y está asociado a la inflamación. Es importante que disminuyas tu nivel de estrés.

Algunas formas de reducir el estrés son: hacer ejercicio físico de forma regular, tener una vida social (estar con amigos y familiares), y practicar algún ejercicio relajante como el yoga, tai-chi, etc.

Otras formas de minimizar los efectos de la artritis psoriásica incluyen tratamientos de calor y frío, masajes y acupuntura.

En el caso de la acupuntura, es posible aliviar el dolor y reducir la inflamación.

Fumar

Si fumas, es importante que dejes de hacerlo. Fumar no solo es malo para tu salud general, sino que puede hacer que empeore tu condición.

Habla con tu especialista para que te ayude a dejar de fumar.

Perder peso

Perder peso contribuye a que se alivie el dolor y la inflamación. Si estás en tu peso y en forma, ayudas a tu organismo a que pueda combatir mejor esta condición que te afecta.



Preguntas y Respuestas

Si tengo psoriasis, ¿voy a desarrollar artritis psoriásica?

No todo el mundo que tiene psoriasis desarrolla artritis psoriásica.

Aproximadamente del 10 al 30% de las personas que tienen psoriasis presenta artritis psoriásica.

¿Dónde aparece la artritis psoriásica?

Aunque aparece con mayor frecuencia en las rodillas, los codos y el cuero cabelludo, lo cierto es que puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, incluso en las uñas de los dedos.

¿La psoriasis es contagiosa?

No, no es contagiosa. No obstante, no es solo una enfermedad cutánea. Las personas que tienen esta enfermedad tienen un mayor riesgo de desarrollar otros trastornos de salud como la artritis, diabetes mellitus, problemas cardiacos y depresión.

¿La artritis psoriásica afecta más a las mujeres?

No. La artritis psoriásica afecta del mismo modo a hombres y mujeres.

¿A qué edad se puede desarrollar?

Normalmente entre los 30 y los 55 años de edad.

¿Los niños pueden desarrollar artritis psoriásica?

Según la Fundación para la Artritis, aproximadamente 294.000 niños/as menores de 18 años están afectados por algún tipo de artritis pediátrica, incluida la artritis psoriásica.

Según la Academia Americana de Dermatología parece ser que el momento pico de desarrollo de la enfermedad es de 11 a 12 años, tanto en niños como en niñas.

Como sucede con la psoriasis, los genes, el sistema inmune y el medio ambiente, son factores que parecen desempeñar un papel importante en el desarrollo de la enfermedad.

¿Qué articulaciones pueden verse afectadas?

La artritis psoriásica afecta a las articulaciones periféricas (rodillas, dedos y pies). En la mayoría de los casos, afecta a más de cinco articulaciones, lo que se conoce como poliartritis.

Cuando se ven afectadas las articulaciones periféricas, puede suceder en ambos lados del cuerpo (artritis simétrica).

Algunas personas solo presentan inflamación en las articulaciones distales de los dedos de las manos y de los pies.

Aproximadamente el 5% de las personas con esta enfermedad presentan artritis solo en las articulaciones de la espina dorsal. A esto se le conoce como espondilitis. Suele afectar a las articulaciones sacroilíacas y las articulaciones de las regiones de la espalda baja y del cuello. Genera dolor y rigidez en los glúteos, en la espalda baja, cuello y a lo largo de la columna.

¿Tengo que tratar mi artritis psoriásica?

La artritis psoriásica es una enfermedad progresiva y crónica que puede conllevar daños permanentes en las articulaciones si no es tratada. Como sucede con la psoriasis, está asociada con el desarrollo de algunas enfermedades crónicas y graves como, por ejemplo; cáncer, enfermedad cardiovascular, enfermedad de Crohn

depresión, diabetes mellitus, síndrome metabólico, obesidad, uveítis y enfermedad en el hígado.

Quien tiene solamente psoriasis, si no se trata la enfermedad podría desarrollar una enfermedad del riñón y pérdida de audición.

La buena noticia es que, si tratas la enfermedad, disminuyes el riesgo de desarrollar otras enfermedades asociadas como por ejemplo una enfermedad cardiovascular.

Fuentes consultadas

Algunas de las bibliografías y referencias consultadas:

Arthritis Foundation

Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos

National Psoriasis Foundation

Arthritis Research UK



Por favor, apoya la labor de Adisen

Asóciate hoy mismo y disfruta de las ventajas de ser socio/a de Adisen

** Recibe nuestra revista bi-anual "Saber Más de Adisen", en tu domicilio*, con información actual de gran interés, experiencias personales y sugerencias para hacer que tu día a día sea más fácil y para que conozcas mejor tu enfermedad.

** Recibe nuestro pack de bienvenida gratuito.

** Accede a todos los servicios para socios/as que te ofrecemos.

Visita nuestra web para ampliar información al respecto.

[Servicios para Socios/as](#)

**La revista se publica impresa y digital. Se envía por correo solo a residentes en España.*

¿Cómo hacerte socio/a?

Visita nuestra web:

[Hazte Socio/a](#)

1. Rellena y envía el formulario de solicitud de alta como socio/a online.
2. Confirmado el pago de la cuota, recibirás una invitación para completar un cuestionario online y para enviarnos tu fotografía.

Una vez revisadas tus respuestas del cuestionario, nos pondremos en contacto contigo para ayudarte.

Estos pasos son imprescindibles para completar tu incorporación a la asociación y esenciales para averiguar qué ayuda necesitas exactamente, encauzando nuestra labor, según tus necesidades.

Adisen publica una amplia variedad de guías informativas para socios/as sobre las enfermedades que representa, su tratamiento, manejo, así como sobre otros asuntos de interés para tu bienestar y salud general.

Consulta la relación de guías informativas para socios/as que tenemos disponibles en estos momentos en nuestra web [AQUÍ](#).

Ponemos a disposición de nuestros socios/as un área privada donde acceder a más información, así como la posibilidad de recibir el [Manual del Paciente](#) que corresponda a su enfermedad endocrina.

Si necesitas contactar con nosotros, no dudes en hacerlo.

[Envíanos un mensaje ahora mismo](#) y te atenderemos lo antes posible.



**Asociación Nacional de Addison
y Otras Enfermedades Endocrinas**

Te ayudamos. Nunca estarás solo/a

[Web](#)

[Facebook](#)

[Contacta con nosotros](#)