

La artritis psoriásica

La artritis psoriásica es una enfermedad autoinmune crónica (de larga duración) en la que el sistema inmunológico ataca por error al tejido sano, causando dolor e inflamación en las articulaciones y, a menudo, en la piel (psoriasis). Al igual que la artritis psoriásica, la psoriasis también es una enfermedad autoinmune crónica, pero dirigida a la piel, provocando manchas rojas, prurito (comezón), dolor cutáneo y una acumulación de células muertas blanquecinas. Es posible tener artritis psoriásica sin psoriasis y viceversa. En la mayoría de los casos, la psoriasis aparece antes de los síntomas articulares.

La artritis psoriásica puede afectar articulaciones grandes, especialmente en las extremidades inferiores, y las de los dedos de las manos y los pies, además de la columna vertebral. Los síntomas cutáneos suelen aparecer en rodillas, codos y cuero cabelludo y extenderse a las uñas de manos y pies. Algunas personas con artritis psoriásica experimentan inflamación de los ojos (uveítis) y problemas de visión.

Se desconoce la causa de la artritis psoriásica. Los científicos creen que entre los factores contribuyentes están los ambientales, los genéticos, y un sistema inmunológico disfuncional.

Señales y síntomas de artritis psoriásica

Los síntomas de la artritis psoriásica pueden ir y venir en grado distinto en cada persona y afectar varias partes del cuerpo a la vez. Los síntomas más comunes son:

- Inflamación y dolor en una o más articulaciones.
- Articulaciones rígidas, rojas o calientes al tacto.
- Dolor en la espalda baja, por encima del coxis (artritis axial), cuello o glúteos.
- Rigidez o dolor articular que empeora en la mañana y mejora tras el movimiento.
- Hinchazón de los dedos con apariencia de salchicha (dactilitis).

PUNTOS CLAVES

- **La artritis psoriásica afecta a ambos sexos por igual.**
 - **Suele desarrollarse entre los 30 a 55 años.**
 - **Tener la enfermedad aumenta el riesgo de complicaciones cardiovasculares y diabetes.**
 - **Hasta el 30% de las personas con psoriasis desarrollarán artritis psoriásica.**
- 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 (fascitis plantar).
 - Fóvea, caracterizada por depresiones diminutas en las uñas, engrosamiento o desprendimiento de las mismas.
 - Trastornos oculares, como visión borrosa o resequedad.
 - Manchas secas y escamosas de color plateado o gris que se pelan de la piel, ubicadas en cuero cabelludo, codos, rodillas o en el extremo inferior de la espina dorsal.

Diagnóstico de artritis psoriásica

No hay una prueba única para diagnosticar la enfermedad. Para confirmar el diagnóstico el doctor podría:

- Inquirir sobre los síntomas y el historial médico personal y familiar.
- Hacer un reconocimiento físico, buscar síntomas cutáneos y de las articulaciones. Verificar la amplitud de movimien-



Más información



**Sobre artritis
psoriásica**

Tome las riendas de la artritis
arthritis.org/espanol

Arthritis Foundation
1-800-283-7800 (gratis)

to. También le podría ordenar rayos X y demás análisis clínicos para descartar otros trastornos.

Tratamiento de artritis psoriásica

Las metas del tratamiento son disminuir la inflamación, controlar los síntomas cutáneos, aliviar el dolor, retener el funcionamiento y prevenir el daño articular a largo plazo.

Se usan medicamentos de prescripción y de venta libre para reducir la inflamación y aliviar el dolor. Algunos sirven para combatir los síntomas de ambos trastornos; otros solo funcionan para la psoriasis de la piel o bien para la artritis.

Entre estos fármacos se cuentan:

- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) como aspirina, ibuprofeno y naproxeno.
- Fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (FARME), sean FARME tradicionales o específicos, y agentes biológicos.
- Tratamientos tópicos como corticosteroides, AINE, análogos de vitamina D y retinoides.

Estos medicamentos se venden en forma de píldoras, pomadas y cremas, inyecciones e infusiones. La luz solar o la terapia especializada con luz ultravioleta pueden ayudar con los síntomas de la psoriasis.

 **AUTOCUIDADO CRUCIAL**

Adoptar medidas de autocuidado le ayudará a manejar la enfermedad. Entre ellas están:

- Mantener un peso saludable mediante el ejercicio regular y una dieta apropiada.
- Practicar yoga o tai chi.
- Hidratar la piel.
- Utilizar terapias complementarias como masajes y acupuntura.
- Manejar el estrés con técnicas de relajación (meditación, visualización, etc.).
- Obtener asesoramiento para enfrentar problemas de salud emocional.

¿Debo ver tanto al dermatólogo como al reumatólogo para tratar la artritis psoriásica?

Depende. Si tiene psoriasis severa pero un compromiso articular mínimo, el dermatólogo podría ser suficiente; lo sería en cambio el reumatólogo si tiene síntomas articulares activos con pocos o ningún síntoma de psoriasis. Si los síntomas de las articulaciones y la piel plantean un problema serio, entonces necesitará de ambos.

¿Hay manera de tratar la enfermedad sin medicamentos?

Posiblemente el doctor le recete medicamentos, pero hay otras medidas para controlar el dolor y la inflamación, cuidar la piel y mejorar la calidad de vida. Las opciones útiles son: terapia de frío y calor; técnicas de relajación como meditación y visualización; masajes; tratamientos tópicos; acupuntura; una dieta antiinflamatoria y ejercicio regular. Asimismo, pruebe tomar suplementos como ácidos grasos omega 3, vitamina D, selenio y vitamina B12.

¿Se cura la artritis psoriásica? No existe cura para la artritis psoriásica, pero es posible lograr una remisión (ausencia o manifestación mínima de síntomas de la enfermedad). Usted y su equipo de atención médica establecerán un régimen farmacológico para alcanzar y conservar la remisión. Sin embargo, podrían haber brotes en que los síntomas empeoren. ¡Ánimo!, el personal médico le ayudará a volver a acercarse lo más posible a una remisión.

¿Puedo usar un analgésico tópico en las articulaciones con manchas? Muchas personas encuentran que los analgésicos tópicos alivian las articulaciones adoloridas, pero se sabe poco sobre su uso en las manchas de la psoriasis. Pruebe diversos productos y descontinúe los que le irriten la piel. Antes de emplearlos, evite quitarse las escamas de la piel, aplicándolos suavemente y con cuidado para minimizar la irritación.