



Specialty Pharmacy
**Arthritis reumatoide (RA)
Wellness Guide**

Walmart 

Contenido

Introducción	2
¿Qué es la artritis reumatoide?	3
¿Cuáles son los síntomas de la artritis reumatoide?	3
¿Cuáles son los factores de riesgo frecuentes de la artritis reumatoide?	3
¿Qué puede hacer para tratar la artritis reumatoide?	4-5
Recursos y referencias.....	6



Introducción

Ya sea que esté tratando activamente una afección o simplemente buscando información, Walmart Specialty Pharmacy está aquí para ayudarle a cada paso del camino. También estamos aquí para facilitarle la obtención de sus medicamentos con receta, estar al día con sus reposiciones de medicamentos y responder a cualquier otra pregunta que pueda tener.

Entendemos que el tratamiento implica más que solo medicamentos. Por eso, estamos aquí para ayudarle a entender los cambios en el estilo de vida que pueden hacer que controlar su afección sea más fácil a diario.

Siempre se recomienda que hable con su médico sobre cualquier cambio en los planes de tratamiento. ¡Recuerde que sus afecciones médicas no lo definen! Está bien pedir ayuda.

¿Qué es la artritis reumatoide?

La Rheumatoid Arthritis (artritis reumatoide, RA) es una enfermedad que afecta las articulaciones. Puede causar dolor, inflamación, rigidez y pérdida de la función¹. Es una enfermedad crónica o de largo plazo, pero hay tratamientos disponibles. Además, hay opciones en cuanto al estilo de vida y cambios que puede hacer para ayudar a prevenir o vivir más cómodamente con la RA².

Esto es lo que debe saber sobre la RA.

¿Cuáles son los síntomas de la artritis reumatoide?

La RA causa inflamación y dolor en las articulaciones debido a la incapacidad del sistema inmunitario para funcionar correctamente². Puede hacer que se sienta cansado, tenga fiebre ocasional y pierda el apetito. También puede provocar otras afecciones cardíacas, pulmonares, nerviosas, oculares y cutáneas.

Algunos de los síntomas son³:

- Dolor, sensibilidad, inflamación o rigidez articular que duran seis semanas o más
- Rigidez matutina
- Dolor en múltiples articulaciones

Las articulaciones pequeñas (las muñecas, algunas articulaciones de las manos y los pies) suelen verse afectadas primero, y la enfermedad suele abarcar las mismas articulaciones de ambos lados del cuerpo³, pero no siempre. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer con inflamaciones o brotes, que duran días o meses.

El dolor articular puede dificultar la actividad, lo que puede causar aumento de peso. Esto, a su vez, puede provocar afecciones, como colesterol alto, presión arterial alta, diabetes o enfermedad cardíaca.

¿Cuáles son los factores de riesgo frecuentes de la artritis reumatoide?

Los investigadores no están seguros de por qué algunas personas desarrollan RA, pero algunos factores de riesgo frecuentes son⁴:

1. Edad: el riesgo aumenta con la edad; el índice más alto de inicio de la enfermedad suele darse en las personas de 60 años.
2. Sexo: las mujeres tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de desarrollar RA que los hombres.

3. Peso: en los estudios, se ha encontrado una conexión entre el sobrepeso y un mayor riesgo de RA^{5,6,7}.
4. Genética: las personas que nacen con genes o rasgos hereditarios específicos tienen más probabilidades de presentar RA.
5. Tabaquismo: fumar tabaco puede aumentar el riesgo de presentar esta afección y empeorarla.

¿Qué puede hacer para tratar la artritis reumatoide?

Puede hacer muchas cosas para sobrellevar la RA. Los tratamientos, incluidos los medicamentos, la cirugía y la atención continua de un médico, pueden ayudar a las personas que tienen esta enfermedad a llevar vidas productivas, ya que les alivian el dolor y la inflamación, previenen el daño a largo plazo y las ayudan a mantenerse activas.

Algunos de los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a frenar o prevenir los síntomas son mantenerse activo⁸, cuidar las articulaciones y hablar regularmente con su médico, familia y amigos. Estos son algunos consejos adicionales:

- Planifique con antelación** y elabore un plan de acción con su médico o reumatólogo en relación con los medicamentos que necesitará durante los brotes.
- Protéjase de las infecciones**, ya que la RA es un trastorno autoinmunitario. Asegúrese de estar al día con las vacunas. Lávese las manos con frecuencia y evite el contacto cercano con personas que puedan estar enfermas.
- Céntrese en la salud mental**, ya que la ansiedad y el estrés pueden empeorar la inflamación y provocar depresión, lo que puede empeorar la inflamación. Encuentre canales para aliviar el estrés y obtenga ayuda profesional. Hable con su médico o proveedor de atención médica si tiene depresión, ansiedad u otros problemas.
- Las **terapias con calor y frío** pueden ayudar a aliviar el dolor de un brote de RA y, a veces, relajar los músculos. Consulte con su médico los planes de tratamiento con calor y frío para sus síntomas.
- Dejar de fumar tabaco**⁹, ya que su consumo puede tener un efecto perjudicial en la salud de todas las personas. Puede aumentar sus probabilidades de contraer otras afecciones graves, como el cáncer. Si tiene dificultades para dejar el tabaco sin ayuda, puede encontrar productos útiles en Walmart. Pida recomendaciones a su farmacéutico.



Consuma comidas saludables y nutritivas, ya que esto ayuda a promover el bienestar general, lo que facilita mantener una dieta saludable y contrarrestar los efectos de la RA¹⁰. Walmart Grocery ofrece una gran variedad de opciones saludables.



Tome suplementos dietéticos, ya que los estudios sugieren que algunos suplementos como la curcumina, la turmerica y el aceite de pescado omega-3 pueden ayudar con el dolor de la RA y la rigidez matutina. Pero recuerde hablar con su médico antes de tomar cualquier suplemento, especialmente si toma algún medicamento.



Mejore su salud del sueño, porque la falta de sueño puede empeorar sus síntomas, aunque entendemos que puede ser difícil dormir cuando siente dolor o molestias. Algunos consejos para dormir mejor con RA son: acostarse a la misma hora todas las noches y evitar los aparatos electrónicos, la cafeína y el alcohol antes de dormir. Walmart ofrece muchos productos para ayudar a dormir. Pida recomendaciones a su farmacéutico.



Pida ayuda a su familia y amigos. Los seres queridos de las personas con artritis reumatoide suelen ser fundamentales para el tratamiento, pero no siempre se les incluye tanto como podrían. De ser posible, involucre a su familia en el plan de tratamiento.



Recursos y referencias

1. Artritis reumatoide. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/rheumatoid-arthritis.html>. Actualizado el 27 de julio de 2020. Consultado el 30 de octubre de 2020.
2. Consejos para controlar un brote de artritis. Arthritis Foundation. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/managing-pain/pain-relief-solutions/tips-for-managing-an-arthritis-flare>. Consultado el 2 de noviembre de 2020.
3. Artritis reumatoide. Arthritis Foundation. <https://www.arthritis.org/diseases/rheumatoid-arthritis>. Consultado el 2 de noviembre de 2020.
4. Preguntas frecuentes Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/faqs.htm#WhatIs>. Actualizado el 10 de enero de 2019. Consultado el 2 de noviembre de 2020.
5. Mensajes clave de salud pública. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/arthritis/about/key-messages.htm>. Actualizado el 5 de febrero de 2019. Consultado el 2 de noviembre de 2020.
6. Estadísticas nacionales. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/arthritis/about/key-messages.htm>. Actualizado el 7 de febrero de 2018. Consultado el 2 de noviembre de 2020.
7. Kit de herramientas para la vida activa con afecciones crónicas (programa CDSMP enviado por correo). Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/arthritis/about/key-messages.htm>. Actualizado el 25 de junio de 2020. Consultado el 2 de noviembre de 2020.
8. Guía de medicamentos para la salud y el bienestar. Arthritis Foundation. <https://www.arthritis.org/health-wellness/detail?content=medication>. Consultado el 2 de noviembre de 2020.
9. Artritis reumatoide. Colegio Estadounidense de Reumatología. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Rheumatoid-Arthritis>. Actualizado en marzo de 2019. Consultado el 2 de noviembre de 2020.
10. Cómo comer sano para tener un peso saludable. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating. Actualizado en agosto de 2023. Consultado el 2 de noviembre de 2020.

We're here to help!
For a list of participating pharmacy locations visit
<https://www.walmart.com/aispoc>

