



Farmacia Especializada

Artritis psoriásica

Guía de bienestar

Contenido

Introducción..... 2

¿Qué es la artritis psoriásica?..... 3

¿Qué causa la artritis psoriásica? 3

¿Cuáles son los síntomas y los efectos sobre la salud de la artritis psoriásica? 3-4

¿Cómo se puede tratar la artritis psoriásica?.....4-6

Recursos..... 6

Referencias..... 7



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. Le facilitamos la obtención de sus medicamentos con receta, que esté al día con sus reposiciones de medicamentos y responder cualquier otra pregunta que pueda tener.

Entendemos que el tratamiento con medicamentos no siempre es el panorama completo y queremos ayudarle a que entienda 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 psoriásica?

La artritis psoriásica (APs) es un trastorno autoinmune, es decir que el sistema inmunitario empieza a atacar algunas partes del cuerpo. En la APs, el sistema inmunitario ataca áreas de la piel y las articulaciones. La APs provoca inflamación cutánea y articular con manchas rojas, a veces escamosas. Al igual que con la artritis, las personas con artritis psoriásica a menudo experimentan dolor, rigidez e inflamación en las articulaciones de todo el cuerpo. Y al igual que con la psoriasis, los síntomas y las afecciones pueden aparecer en un ciclo de brotes y remisiones.¹

Aunque no existe cura para la artritis psoriásica, muchos tratamientos pueden ayudar a controlar los síntomas y prevenir el deterioro y un mayor daño de las articulaciones.

Esto es lo que debe saber sobre la psoriasis.

¿Qué causa la artritis psoriásica?

Se desconoce la causa exacta de la artritis psoriásica. Se cree que se debe a una combinación de conformación genética y un desencadenante ambiental como una lesión, una infección, estrés u otro factor.² La psoriasis no es infecciosa, pero puede deberse a otras infecciones, como la garganta estreptocócica.³

También se cree que la artritis psoriásica es hereditaria. Las investigaciones han demostrado que aproximadamente el 40 % de los pacientes con psoriasis o artritis psoriásica tienen antecedentes familiares de estas afecciones.⁴ Puede comenzar en la infancia, pero normalmente se desarrolla después de los 30 años y afecta a todos los géneros por igual.²

La mayoría de las personas con artritis psoriásica desarrollan psoriasis primero. Aproximadamente una de cada tres personas con psoriasis desarrolla artritis psoriásica.⁵ Sin embargo, en otras personas, los problemas con las articulaciones pueden comenzar antes de los síntomas de la psoriasis o al mismo tiempo.

¿Cuáles son los síntomas y los efectos sobre la salud de la artritis psoriásica?

Si bien muchos síntomas son frecuentes, los efectos específicos y la gravedad de la artritis psoriásica varían de una persona a otra. Los síntomas pueden ser leves, moderados o graves y normalmente aparecen en ciclos de brotes y remisiones.

Además de los parches de piel escamosa con picazón, propios de la psoriasis, que suelen aparecer con una erupción, la artritis psoriásica también afecta a las articulaciones. Causa dolor, rigidez e inflamación, a veces solo en una articulación y, a veces, en varias. Otros síntomas incluyen fatiga y febrícula.²

La artritis psoriásica también puede provocar agrietamiento y formación de pequeños hoyuelos en las uñas de las manos y los pies, así como dolor y rigidez en la parte inferior de la espalda y las nalgas.² Algunas formas de artritis psoriásica también pueden afectar a la columna vertebral.¹

Si no se tratan, los efectos de la artritis psoriásica sobre la salud pueden ser graves e incluir:²

- Daño a largo plazo en articulaciones, huesos y cartílagos
- Daño a largo plazo en los vasos sanguíneos y el corazón
- Alteración de la visión (también llamada uveítis)
- Enrojecimiento y dolor alrededor de los ojos (ojo rosa)
- Problemas estomacales y del aparato digestivo, que pueden incluir diarrea
- Problemas pulmonares que afectan a la respiración
- Mayor probabilidad de obesidad, hipertensión arterial y problemas con el colesterol⁶
- Mayor probabilidad de diabetes⁶

Casi la mitad de las personas con diagnóstico de artritis psoriásica también son obesas y se ha demostrado que tienen un 43 % más de probabilidades de que se les diagnostique diabetes. Estas complicaciones pueden aumentar el riesgo de otras enfermedades y debilitar la capacidad del organismo de responder al tratamiento.⁷

¿Cómo se puede tratar la artritis psoriásica?

Si cree que tiene artritis psoriásica, es importante obtener el diagnóstico y el tratamiento adecuados para tener mayores probabilidades de controlar la afección. Hable con su médico de atención primaria para que le derive a un especialista, como un dermatólogo o un reumatólogo.

Para el diagnóstico, el médico realizará una exploración física para revisar las articulaciones, la piel, las manos y los pies. También se le preguntará sobre sus hábitos personales y se revisarán sus antecedentes médicos. Pueden solicitarse pruebas según sea necesario. Estas pruebas pueden incluir análisis de sangre y del líquido articular y una radiografía, una RM o una biopsia de piel.⁷

Aunque la artritis psoriásica no es curable, el objetivo del tratamiento es detener el empeoramiento de la afección y reducir la inflamación, el dolor y las molestias que pueda sentir. La idea es mantener su movilidad y cuidar su salud tanto como sea posible mientras trabajamos para eliminar los síntomas con medicamentos o cambios en el estilo de vida.²



Los medicamentos tópicos para la artritis psoriásica incluyen vitamina D, vitamina A, ácido salicílico, alquitrán de hulla o corticosteroides. También se puede recetar medicación para tratar la piel o el sistema inmunitario. A veces, también se utilizan tratamientos con luz solar y luz ultravioleta.

Los medicamentos incluyen:

- **Los antiinflamatorios no esteroideos (AINE)** como el ibuprofeno y el naproxeno sódico pueden ayudar a reducir el dolor y la inflamación.
- **Los corticosteroides** pueden ayudar a reducir la inflamación y otros síntomas y se toman por vía oral o se aplican mediante inyección.
- **Los fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (FAME)** pueden ayudar a reducir la inflamación y evitar el empeoramiento de los síntomas. Hay FAME tradicionales, biológicos y dirigidos, que ofrecen diferentes beneficios de acuerdo con sus síntomas.



A veces, a las personas con artritis psoriásica se les indica **fisioterapia y terapia ocupacional**. Esto puede ayudar a controlar los síntomas con ejercicios de flexibilidad, adiestramiento del movimiento corporal, tratamientos con frío y calor y mucho más.



Los cambios en el estilo de vida incluyen hacer actividad física con mayor regularidad y seguir una dieta más sana, lo que puede ayudarle a mantener un peso saludable, aliviar el dolor y mejorar el sueño y el estado de ánimo.²



El ejercicio puede ayudarle a reducir el dolor y la rigidez propios de la artritis psoriásica. El entrenamiento de resistencia ayuda a fortalecer los músculos, lo que permite un mejor apoyo articular más saludable. Incluso actividades de bajo impacto como caminar, andar en bicicleta y nadar pueden ayudar a reducir los síntomas de la artritis psoriásica. Consulte siempre a su médico o terapeuta antes de comenzar nuevos programas de ejercicios.



El cuidado de la piel es importante para las personas con artritis psoriásica. A menudo, la psoriasis deja la piel seca e inflamada. Las duchas largas y los baños calientes tienden a aumentar esta sequedad, por lo que los especialistas recomiendan restringirse a un baño o ducha tibios, no calientes, al día. Use jabones suaves, limpiadores y un humectante sin fragancia en los cinco minutos posteriores al baño. Puede encontrar productos para el cuidado de la piel que pueden ayudarle en Walmart; pida recomendaciones a su farmacéutico.



La ropa que elige es importante. Los especialistas recomiendan usar telas naturalmente suaves, como el algodón, y lavar la ropa con productos de limpieza sin perfume.² Puede encontrar opciones de ropa suave, detergentes especiales y mucho más en Walmart.



Dieta y nutrición Una dieta equilibrada centrada en la nutrición es esencial para las personas con afecciones autoinmunes como la artritis psoriásica. Los alimentos saludables pueden ayudarle a aliviar sus síntomas y reducir el riesgo de contraer otra enfermedad. Hable con su médico para saber qué alimentos son mejores para usted. Walmart Grocery ofrece una gran variedad de opciones saludables.



Deje de fumar y no tome alcohol en exceso, ya que esto puede dañar la salud de cualquier persona. Estos hábitos han sido relacionados con los brotes de artritis psoriásica y pueden aumentar su riesgo de padecer otras afecciones graves como cáncer y enfermedad cardiovascular.⁸ Si tiene problemas para dejar de fumar, puede encontrar libros y productos útiles en Walmart Pida recomendaciones a su farmacéutico.



Concéntrese en su salud mental, ya que los pacientes con artritis psoriásica mencionan que puede ser devastadora para la salud mental y la autoimagen.⁹ Hable con su profesional de atención médica si tiene depresión o problemas similares que afectan a su bienestar diario. Los productos diseñados para aliviar el estrés también pueden ayudarle.



Protéjase de las infecciones, ya que la artritis psoriásica es un trastorno autoinmune. Asegúrese de estar al día con las vacunas. Lávese las manos con frecuencia y evite el contacto cercano con personas que puedan estar enfermas.



Pida ayuda a su familia y amigos. La artritis psoriásica puede ser un desafío para su salud física, mental y emocional, y es probable que las personas más cercanas a usted también se vean afectadas. De ser posible, involucre a su familia en el plan de tratamiento.

Recursos

- **National Psoriasis Foundation (NPF).** En persona y en línea, la NPF es una de las principales autoridades nacionales sobre psoriasis. Visite [psoriasis.org](https://www.psoriasis.org) para obtener una lista de formas útiles de participar en la comunidad de la psoriasis, hacer nuevos amigos y encontrar los recursos y conexiones que pueden ayudarle a prosperar: <https://www.psoriasis.org/>
- **MyPsoriasisTeam.** Únase a un foro en línea disponible todo el día, todos los días, que ofrece la oportunidad de chatear con miles de otras personas que viven con psoriasis y artritis psoriásica: <https://www.mypsoriasisiteam.com/NationalPsoriasisFoundation>
- **Programa Psoriasis One to One.** Debido a que, a veces, lo único que necesita es hablar con alguien, el programa One to One de la NPF está diseñado para ponerle en contacto con alguien que ha pasado por lo mismo que usted y puede darle algunas sugerencias amistosas desde la experiencia: <https://www.psoriasis.org/one-to-one/>
- **The National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS).** El NIAMS, que forma parte de los Institutos Nacionales de Salud, ofrece un sitio web con una amplia gama de información clínica para ayudarle a comprender mejor la psoriasis y cómo vivir con ella. También tiene la oportunidad de participar en ensayos clínicos para ayudar a los expertos a mejorar el tratamiento: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/psoriasis>

Referencias

1. The Mayo Clinic. "Psoriatic arthritis". (Artritis psoriásica) MayoClinic.org, 2 de octubre de 2021: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/psoriatic-arthritis/symptoms-causes/syc-20354076>
2. Arthritis Foundation. "Psoriatic Arthritis." (Artritis psoriásica) Arthritis.org: <https://www.arthritis.org/diseases/psoriatic-arthritis>
3. Sigurdardottir, S. L. et al. "The association of sore throat and psoriasis might be explained by histologically distinctive tonsils and increased expression of skin-homing molecules by tonsil T cells." (La asociación del dolor de garganta con la psoriasis podría explicarse por amígdalas con particularidades histológicas y un aumento de la expresión de moléculas con alojamiento en la piel por linfocitos T de las amígdalas) *Clinical and experimental immunology* vol. 174,1 (2013): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3784221/>
4. Solmaz, Dilek, et al. "Impact of Having Family History of Psoriasis or Psoriatic Arthritis on Psoriatic Disease." (El impacto de tener antecedentes familiares de psoriasis o artritis psoriásica en la enfermedad psoriásica) *Arthritis care & research* vol. 72,1 (2020): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30680951/>
5. The National Psoriasis Foundation. "About Psoriatic Arthritis." (Sobre la artritis psoriásica) Psoriasis.org, 18 de junio de 2021: <https://www.psoriasis.org/about-psoriatic-arthritis/>
6. Rath, Linda. "Surprising Complications of Psoriatic Arthritis." (Complicaciones sorprendentes de la artritis psoriásica). WebMD, 27 de abril de 2021: <https://www.webmd.com/arthritis/psoriatic-arthritis/psa-surprising-complications>
7. Armstrong AW. "Psoriasis" (Psoriasis). *JAMA Dermatol.* 2017;153(9):956: <https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/fullarticle/2653218>
8. The National Psoriasis Foundation. "Related Conditions of Psoriasis" (Afecciones relacionadas con la psoriasis). Psoriasis.org, 8 de octubre de 2020: <https://www.psoriasis.org/related-conditions/>
9. The National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. "Psoriasis" (Psoriasis). Septiembre de 2020: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/psoriasis>

¡Estamos aquí para ayudar!
Para obtener una lista de las farmacias participantes, visite
www.walmart.com/aispoc

