



Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Artritis: las muchas caras de la artritis

Muchos de nosotros creemos saber qué es la artritis (ese dolor o rigidez del que otros se quejan o que usted mismo ha experimentado), la realidad es que existen más de 100 formas de esta enfermedad. Y aunque cada una tiene sus propios marcadores de identificación, todas comparten un rasgo común: un impacto negativo en la salud y el bienestar de las personas afectadas. Continúe leyendo para aprender sobre los tipos más comunes de artritis y sus signos de advertencia.

Osteoartritis

Cuando la mayoría de nosotros pensamos en la artritis, por lo general, se nos viene a la mente la variedad "degenerativa", u *osteoartritis (OA)*. La forma más común de artritis, la OA, afecta a uno de cada 10 norteamericanos (a menudo, a los mayores de 45 años) y es causada por la erosión del cartílago o "relleno" que normalmente absorbe el impacto o el "choque" del movimiento regular. No es de extrañar entonces que la OA generalmente, con el tiempo, vaya afectando las articulaciones que soportan peso, como las caderas, la columna vertebral, las rodillas y los pies. A menudo, comienza como rigidez y luego produce dolor e hinchazón en la zona afectada. Aunque la causa todavía es incierta, usted es más propenso a desarrollar osteoartritis si tiene sobrepeso, si se ha lesionado previamente alguna articulación que no se haya curado por completo o si existen antecedentes de OA en su familia.

Artritis reumatoide

A diferencia de la OA que erosiona el cartílago, *la artritis reumatoide (AR)* inflama las articulaciones sanas debido a que el sistema inmunológico del cuerpo se vuelve contra sí mismo y ataca. La inflamación a menudo se extiende por las articulaciones alrededor del sitio donde se originó y, por lo general, termina afectando cinco o más articulaciones del cuerpo (generalmente, las manos, las rodillas, las muñecas, los hombros o los tobillos). Según la persona, los síntomas y la gravedad de la AR, pueden variar desde "brotes" leves e intermitentes hasta una inflamación grave y más crónica, que, con el tiempo, puede afectar los vasos sanguíneos, la piel y, en algunos casos, incluso producir la inflamación de las membranas alrededor de órganos vitales. Por lo general, se manifiesta en adultos entre los 30 y los 60 años de edad. Un estudio sobre la artritis reumatoide, reveló que tres cuartas partes de todos los daños causados por la enfermedad ocurren en los primeros años desde su inicio, por lo que la necesidad de un diagnóstico rápido es aún más importante.

Fibromialgia

Aunque la fibromialgia a menudo se considera una afección relacionada con la artritis, no es realmente una forma de artritis. Este es un síndrome que ha tenido muchos nombres diferentes (como reumatismo de tejidos blandos y fibrositis); sin embargo, la conciencia sobre la fibromialgia y su comprensión están avanzando. Y así debe ser ya que se cree que afecta a entre un dos y un seis por ciento de la población (en su mayoría, mujeres) entre los 30 y los 50 años. El deterioro de las articulaciones y los tejidos blandos es el primer síntoma. La falta de sueño, la fatiga crónica, la dificultad para concentrarse, el síndrome de colon irritable, la depresión y los trastornos del estado de ánimo también van de la mano de la fibromialgia, aunque se cree que muchos de estos problemas son causados por el efecto que el dolor crónico produce en el individuo, más que por la enfermedad misma. Tan variadas como los síntomas son las causas que se le atribuyen a la fibromialgia. Se piensa que algunos factores desencadenantes, como problemas articulares en la espalda y el cuello, virus, accidentes o estrés físico y emocional, pueden ser los culpables.

Aunque a veces se la conoce como una forma de artritis reumatoide, la artritis juvenil se comporta de manera muy diferente de su homólogo adulto. Esta enfermedad, que aqueja a uno de cada 1000 niños, causa la inflamación de una o varias articulaciones durante un período de tiempo más largo (seis semanas o más). La artritis juvenil puede ser difícil de diagnosticar, ya que muchos niños no se quejan de la inflamación, el dolor, la rigidez, ni por renguear o tener limitaciones en la movilidad, todos estos signos de la enfermedad. La artritis juvenil varía mucho en cuanto a sus síntomas, impacto y duración. Los niños pueden sufrir un episodio durante un período de unos meses y luego la afección simplemente desaparece. Los jóvenes menos afortunados, sin embargo, pueden lidiar con brotes durante años, que a veces interrumpen el crecimiento y causan otros problemas de salud.

Si bien no existe una cura para la artritis, el diagnóstico precoz es la mejor manera de manejar esta afección y reducir al mínimo las consecuencias negativas que puede tener sobre usted o la vida de un ser querido. Si alguno de los síntomas destacados anteriormente le resulta familiar, consulte a un profesional de la salud de inmediato para obtener un diagnóstico adecuado y explorar las opciones de tratamiento y control del dolor.

El soporte inmediato y confidencial de EAP se encuentra a solo un llamado (que incluso es gratuito), las 24 horas del día, los siete días de la semana: En Norteamérica: 1 877 890-9052. Si se encuentra fuera de Norteamérica, consulte nuestra página de contacto para obtener el número al que debe llamar desde su ubicación.

La información y los recursos que se proporcionaron anteriormente son para fines informativos únicamente. Si siente que está experimentando una crisis, comuníquese con un profesional calificado de inmediato.