

Su guía de
Medicamentos para la artritis reumatoide



“Nosotros vivimos con la artritis reumatoide.”

UCSF

University of California
San Francisco

advancing health worldwide™

Su guía de

Medicamentos para la artritis reumatoide

Capítulo 1. Página 4

¿Qué es la artritis reumatoide?

Capítulo 2. Página 6

¿Cómo le pueden ayudar los medicamentos para la artritis reumatoide?

Capítulo 3. Página 10

¿De qué manera puede aprovechar al máximo la consulta médica?

Capítulo 4. Página 12

¿Cómo ayuda con su artritis reumatoide una alimentación sana y ser activo?

Página 14

Información adicional sobre los medicamentos para la artritis reumatoide

Esta guía le ayudará a:

- Obtener información sobre la artritis reumatoide.
- Comprender cómo le pueden ayudar los medicamentos para la artritis reumatoide.
- Elegir los medicamentos apropiados para usted con la ayuda de su médico.
- Tener una consulta médica exitosa.
- Mantenerse activo y alimentarse de manera saludable con artritis reumatoide.
- Encontrar más información sobre la artritis reumatoide.



“El médico me dijo: ‘tú vencerás a esta enfermedad, ella no te vencerá a ti.’”
- Susan, 50 años de edad

¿Qué es la artritis reumatoide?

¿Qué es la artritis reumatoide?

Cuando tiene artritis reumatoide, el sistema inmunario, que generalmente combate la infección, ataca por dentro de las articulaciones y causa inflamación. Las articulaciones inflamadas pueden hincharse, ponerse rígidas y ser dolorosas. Las articulaciones pequeñas de las manos y los pies son, por lo general, las primeras en ser afectadas.

Una vez que contrae artritis reumatoide, no se irá jamás. La tendrá de por vida. Los medicamentos pueden mejorar el dolor y la rigidez de las articulaciones y evitar el daño permanente en las articulaciones.

¿Cómo se contrae la artritis reumatoide?

Nadie sabe con certeza qué causa la artritis reumatoide. Es muy probable que sea una combinación de sus genes y el entorno. Fumar también aumenta las posibilidades de contraer artritis reumatoide.



¿Cómo afecta al cuerpo la artritis reumatoide?

- Causa hinchazón, calor y dolor en las articulaciones.
- Daña de manera permanente a las articulaciones.
- Causa inflamación de los ojos, los vasos sanguíneos o los pulmones.
- Debilita los huesos (osteoporosis).
- Causa anemia (número reducido de células sanguíneas).
- Produce una sensación de cansancio.
- Provoca fiebre.
- Genera cambios en su peso.
- Hace que se sienta triste o deprimido.



“ Incluso volví a China para tratar de conseguir una cura para esto porque...pensaba que *había* una cura.”
- Joan, 25 años de edad

¿Quién contrae artritis reumatoide?

- Cualquier persona puede contraer artritis reumatoide.
- Se puede contraer a cualquier edad.
- Las mujeres tienen de dos a tres veces más probabilidades que los hombres de contraer artritis reumatoide.

¿Existe cura para la artritis reumatoide?

No hay medicamentos que puedan curar la artritis reumatoide, pero los medicamentos pueden retrasar el daño en las articulaciones y aliviar el dolor. La mayoría de las personas deben tomar píldoras, ponerse inyecciones o recibir medicamentos por vena (intravenosa [i.v.]).

¿Cuándo debería comenzar a tomar medicamentos para la artritis reumatoide?

- Es importante comenzar a tomar los medicamentos para la artritis reumatoide en cuanto su médico le comunique que tiene esta enfermedad.
- Las personas que toman medicamentos desde la etapa inicial pueden realizar las actividades diarias de mejor manera que aquellos que esperan para comenzar su tratamiento. Además, es menos probable que los que empiezan antes tengan daño permanente en las articulaciones.

¿Las personas con artritis reumatoide tienen otros problemas de salud?

Sí, algunos tienen otros problemas. Usted podría tener un mayor riesgo de contraer las siguientes enfermedades:

- Enfermedades cardíacas.
- Ciertos tipos de cáncer (linfoma, un cáncer de sangre).
- Fractura de huesos debido a la osteoporosis.



¿Cómo le pueden ayudar los medicamentos para la artritis reumatoide ?

Existen diferentes tipos de medicamentos para la artritis reumatoide. Esta guía trata sobre los medicamentos que pueden reducir la hinchazón y ayudar a evitar el daño en las articulaciones. No incluye información sobre los medicamentos de venta sin prescripción médica (como Tylenol® o Advil®), analgésicos ni esteroides, que ayudan a tratar los síntomas de la artritis reumatoide, pero no previenen el daño.

Los medicamentos para la artritis reumatoide ofrecen los siguientes beneficios:

- Alivian el dolor y la hinchazón en las articulaciones.
- Retrasan los cambios en las articulaciones, con más frecuencia, en las manos y los pies.
- Mejoran la calidad de vida.

Su médico puede ayudarle a elegir los mejores medicamentos para usted. Si un medicamento no funciona, tiene otras opciones.

“ A veces no entiendo por qué debo tomar medicamentos, pero luego recuerdo lo que sufro sin ellos. ”

María, 40 años de edad



¿Qué puede sucederles a las manos y los pies de las personas que tienen artritis reumatoide?

Articulaciones normales

Situación más probable si toma medicamentos desde la etapa inicial



Hinchazón en las articulaciones de leve a moderada

Situación más probable si los medicamentos no hacen efecto



El daño permanente es menos probable si la enfermedad está controlada con medicamentos. Por esta razón, es importante empezar a tomar los medicamentos para la artritis reumatoide en cuanto su médico le comunique que tiene esta enfermedad.

Fotografías reimpresas con autorización del Colegio Estadounidense de Reumatología (American College of Rheumatology)

Daño permanente en las articulaciones

Situación más probable si no toma medicamentos





¿Cómo encontrar el medicamento apropiado para usted?

- Existen diferentes medicamentos para la artritis reumatoide.
- Puede tomar medicamentos para la artritis reumatoide de la siguiente manera:

 **Por boca** (vía oral) 

 **A través de una inyección** (en el abdomen o muslo)  

 **Por vena** (intravenosa (en las venas) [i.v.]). 

Las investigaciones médicas demuestran que la mayoría de los medicamentos para la artritis reumatoide funcionan prácticamente de la misma manera cuando se administran de manera individual. La mayoría de las personas con artritis reumatoide deben tomar más de un medicamento. Recibir dos o más medicamentos juntos (como píldoras e inyección), a veces, funciona mejor que recibir solo uno. A menudo, los médicos combinan los medicamentos para la artritis reumatoide que se presentan en esta guía con esteroides y píldoras antiinflamatorias.

Es posible que deba probar distintos medicamentos para la artritis reumatoide hasta encontrar el apropiado para usted. Cada paciente es diferente. Ni usted ni su médico sabrán si un medicamento funcionará para usted hasta que lo pruebe.

“ Los medicamentos realmente pueden ayudarle. Existen muchos medicamentos entre los cuales puede elegir. ”

- José, 69 años de edad



Referencias

= Se toma en la casa



= Se proporciona en el consultorio médico u hospital.



¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios de los medicamentos para la artritis reumatoide?

Al igual que muchos otros medicamentos, los medicamentos para la artritis reumatoide también presentan efectos secundarios. La mayoría de las personas tendrá, al menos, un efecto secundario producido por los medicamentos para la artritis reumatoide.

Cada medicamento tiene diferentes efectos secundarios. Su médico debe hablar con usted acerca de los efectos secundarios de cada medicamento. Si no comprende los efectos secundarios, hable con su médico. Algunos efectos secundarios comunes de los medicamentos para la artritis reumatoide incluyen malestar estomacal (como náuseas o diarrea), síntomas del resfriado o sarpullido.

Algunos efectos secundarios graves muy poco frecuentes son los siguientes:

- Infecciones que requieren que usted permanezca en el hospital y que le administren antibióticos por vía intravenosa.
- Algunos tipos de cáncer (de piel o sangre).

Las consultas con el médico que trata su enfermedad y los análisis de sangre pueden ayudarle a identificar los efectos secundarios de los medicamentos. Es importante trabajar junto con su médico de artritis reumatoide para ayudar a prevenir los efectos secundarios.

La presencia de un efecto secundario no significa que debe dejar de tomar los medicamentos. Siempre debe consultar con su médico si tiene alguna duda y antes de dejar de tomar un medicamento. La mayoría de los efectos secundarios no son emergencias, pero llame a su médico o al personal de enfermería de inmediato si tiene fiebre o nuevos episodios de tos.



¿Está pensando en la posibilidad de tener un bebé?

Algunos medicamentos para la artritis reumatoide pueden causar graves defectos de nacimiento para el bebé. Debe hablar con su médico antes de planificar un embarazo, ya sea hombre o mujer.

¿De qué manera puede aprovechar al máximo la consulta médica?

Preparación para la consulta médica

- Traiga todos los medicamentos a la consulta médica.
 - Incluya vitaminas, medicamentos sin prescripción y medicamentos herbales.

Anote todas las preguntas que desea hacerle a su doctor antes de la consulta.

Haga una lista de los efectos secundarios de sus medicamentos.

Durante la consulta, es importante que le mencione lo siguiente a su doctor:

- Su lista de preguntas.
- Si tiene algún dolor.
- Si siente rigidez (tensión en las articulaciones).
- Qué tan bien duerme.
- Su estado de ánimo (cómo se siente).
- Su capacidad para hacer las actividades diarias, como vestirse, cocinar o bañarse.
- Los problemas para conseguir o tomar los medicamentos.
- Los efectos secundarios de los medicamentos.
- Las visitas al hospital, la sala de emergencia o consultas con otros doctores.

Compartir esta información les ayudará a usted y a su doctor a tomar buenas decisiones juntos.



Dígale a su médico si está embarazada o si usted o su pareja tienen planeado un embarazo.



“Me siento muy bien porque el doctor y yo conversamos mucho. Y el doctor siempre tiene respuestas a mis preguntas. Yo confío en mi doctor.”

- Eva, 32 años de edad

Capítulo 4

¿Cómo ayuda con su artritis reumatoide una alimentación sana y ser activo?

Mantenerse físicamente activo puede ayudarle con su artritis reumatoide, ya que disminuye el dolor y mejora la función física.

Puede hacer diferentes tipos de ejercicio para mejorar los síntomas de la artritis reumatoide:

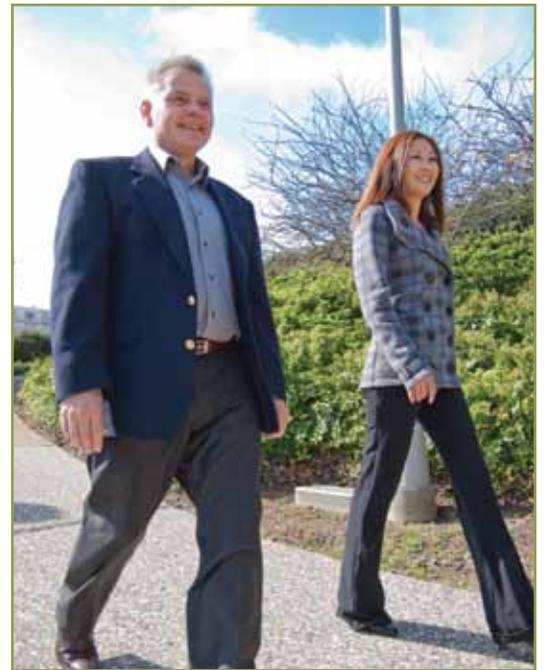
- Ejercicio aeróbico, como caminar o bailar.
- Ejercicio de fortalecimiento muscular, como levantar pesas livianas.
- Ejercicio acuático, como natación o clases de ejercicio acuático especiales para la artritis.

Además de hacer ejercicio por su cuenta, su doctor puede mandarlo a un terapeuta ocupacional o un fisioterapeuta.

- Los terapeutas ocupacionales pueden aconsejarle sobre cómo hacer las actividades diarias (entre ellas, vestirse, cocinar y limpiar) con menos dolor.
- Los fisioterapeutas pueden ayudarle con el funcionamiento de las articulaciones, la fuerza y la salud en general. Ellos pueden implementar diferentes técnicas, como ejercicios, calor/frío o masajes para disminuir el dolor y mejorar su capacidad para hacer sus actividades diarias.

“Puede buscar otras opciones que le hagan sentirse bien. Me obligo a hacer actividad física todos los días. Simplemente el estar al aire libre en la mañana me ayuda.”

- Ed, 49 años de edad



¿De qué manera puede ayudarme una alimentación saludable?

Las personas con artritis reumatoide tienen mayor riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Llevar una dieta saludable es una de las claves más importantes que le ayuda a tener un corazón sano y vivir más tiempo.

¿Cuáles son algunas formas de alimentarse de manera saludable?

- Comer pequeñas porciones.
- Preparar los alimentos de manera saludable.
- Comer más frutas y verduras.
- Consumir calcio y vitamina D provenientes de la leche, el yogur y las verduras de hojas verdes.

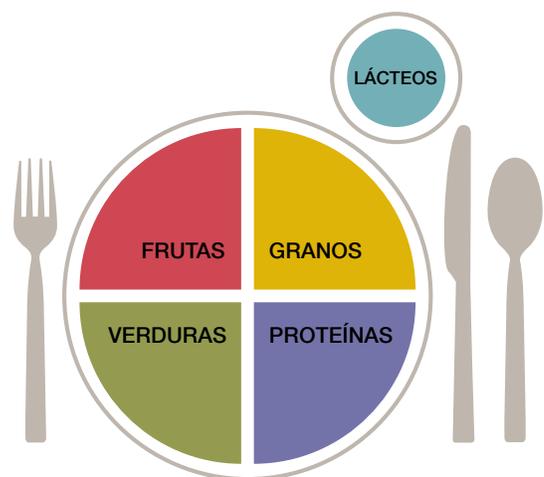
No tiene que pasar hambre ni dejar de comer sus alimentos preferidos.

¿De qué manera puede beneficiarse de una alimentación saludable?

Una alimentación saludable le ofrece lo siguiente:

- Más energía.
- Le ayuda a perder peso.
- Disminuye su presión alta y colesterol.
- Disminuye el riesgo de tener un ataque del corazón.
- Mantiene sus huesos sanos y fuertes.

El plato saludable: Piense que su plato está dividido en distintas secciones. Una mitad es para las verduras y las frutas, y la otra mitad para las proteínas (como la carne, el pescado, los huevos o los frijoles) y los granos (como las pastas, el pan, las tortillas o el arroz).



Información adicional sobre los medicamentos para la artritis reumatoide

 PÍLDORAS (pastillas) 	Hidroxicloroquina (Plaquenil®)	Leflunomida (Arava®)	Metotrexato* (Rheumatrex® o Trexall®)	Sulfasalazina (Azulfidine®)
¿Con qué frecuencia lo toma?	Una vez al día	Una vez al día	Una vez por semana	Dos veces al día
¿Quiénes no pueden tomar medicamentos?		  	  	
Precio promedio ^{por mes}	\$30 a \$195	\$430 a \$675	\$35 a \$395	\$20 a \$155
Efectos secundarios comunes	Malestar estomacal, diarrea	Malestar estomacal, diarrea, dolor de cabeza, sarpullido, inflamación del hígado, síntomas del resfriado		
Efectos secundarios poco comunes pero serios (1 de cada 100)	Problema en los ojos	Problema grave del hígado	Inflamación pulmonar	Sarpullido grave, bajos recuentos de células sanguíneas
Año en que la FDA lo aprobó para el artritis reumatoide	1955	1998	1988	1996

*También disponible en inyección.

 INYECCIONES  	Adalimumab (Humira®)	Certolizumab (Cimzia®)	Etanercept (Enbrel®)	Golimumab (Simponi®)
¿Con qué frecuencia lo toma?	Cada dos semanas	Cada dos semanas	Una vez por semana	Una vez por mes
¿Quiénes no pueden tomar medicamentos?	 	 	 	 
Precio promedio por mes ^s	\$1,830	\$3,510	\$1,865	\$1,985
Efectos secundarios comunes	Enrojecimiento o dolor donde la aguja penetra la piel, malestar estomacal, dolor de cabeza, mareos, presión alta.			
Efectos secundarios poco comunes pero serios (1 de cada 100)	Reactivación de la tuberculosis, infección grave que necesita la aplicación de antibióticos por vena en el hospital o cáncer (la mayoría de las veces de piel o de sangre, como linfoma).			
Año en que la FDA lo aprobó para la artritis reumatoide	2002	2008	1998	2009

 INTRAVENOSA (en la vena) 	Abatacept* (Orencia®)	Infliximab (Remicade®)	Rituximab (Rituxan®)	Tocilizumab (Actemra®)
¿Con qué frecuencia lo toma?	Cada cuatro semanas	Cada ocho semanas	Dos veces en un lapso de dos semanas	Cada cuatro semanas
¿Quiénes no pueden tomar medicamentos?	 	 	 	 
Precio promedio por mes ^s	\$1,185 a \$2,365	\$790 a \$3,765	\$1,105	\$1,115 a \$2,230
Efectos secundarios comunes	Reacción a la infusión, malestar estomacal, dolor de cabeza, mareos, presión alta.			
Efectos secundarios poco comunes pero serios (1 de cada 100)	Reactivación de la tuberculosis, infección grave que necesita la aplicación de antibióticos por vena en el hospital o cáncer (la mayoría de las veces de piel o de sangre, como linfoma), o reacción grave al medicamento por la vena.			
Año en que la FDA lo aprobó para la artritis reumatoide	2005	1998	2006	2010

*También disponible en inyección.

TB = Tuberculosis  = Causa defectos de nacimiento  = Riesgo de defectos de nacimiento desconocido  = Puede ser peligroso si tiene alguna enfermedad del hígado

 = No combinar con alcohol  = Hogar  = Consultorio médico u hospital

^sLos precios se basan en el Libro Rojo sobre Medicamentos 2010 (2010 Drug Topics Red Book). El costo real dependerá de la dosis y de su seguro.

Mis contactos y números de teléfono importantes

Médico: _____

Número de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Farmacia: _____

Número de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Personal de enfermería o intérprete: _____

Número de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Miembro de la familia: _____

Número de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Otro: _____

Número de teléfono: _____

Correo electrónico: _____



University of California
San Francisco

advancing health worldwide™

¿Dónde puedo obtener más información sobre la artritis reumatoide?

Pregúntele a su médico si tiene dudas.

A continuación, se detallan algunas otras fuentes de información:

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, NIAMS)

<http://www.niams.nih.gov/>

- Hojas informativas disponibles en inglés, chino y español
- Publicaciones en audio también disponibles en inglés, chino y español.

Sitio web del Colegio Estadounidense de Reumatología (en “Recursos para los pacientes” [“Patient Resources”]):

<http://www.rheumatology.org/>

- Información disponible en español e inglés.

Arthritis Foundation:

<http://www.arthritis.org>

- Información disponible en español: <http://www.arthritis.org/español>

¿De dónde procede la información de esta guía?

Esta guía es una adaptación de la publicación *Medicamentos para la artritis reumatoide: Una guía para adultos* (Rheumatoid Arthritis Medicines: A Guide for Adults), producida en 2008 por Eisenberg Center en la Universidad de Ciencias de la Salud de Oregón (Oregon Health Science University) con el financiamiento de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud de Estados Unidos (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ). Los investigadores del Eisenberg Center resumieron una investigación de 156 estudios sobre medicamentos para la artritis reumatoide. Para obtener una copia electrónica de esa guía en inglés, español o chino, visite www.effectivehealthcare.ahrq.gov o llame al Centro de Publicaciones de la AHRQ: (800) 358-9295. Solicite el número de publicación 08-EHC004-2A de AHRQ.

Su guía de medicamentos para la artritis reumatoide (Your Guide to Rheumatoid Arthritis Medicines) fue elaborada por Jennifer Barton (MD), Edward Yelin (PhD), Gina Evans-Young, Laura Trupin (MPH), John Imboden (MD) y Dean Schillinger (MD), con aportes de Dana Ragouzeos y Jennie Anderson (MS) y el financiamiento de AHRQ. Varias personas con artritis reumatoide y reumatólogos ayudaron a escribir y revisar esta guía. Agradecemos también a Christopher J. Koenig (PhD), Catalina Soria y Lei-Chun Fung. Fotografías de Lena Zhang y Andrew Lin. Diseñado por Timothy Morse.