

DATOS IMPORTANTES SOBRE LA ARTRITIS

Alivie el dolor y evite más daño

La artritis es una enfermedad que ataca a cualquier edad. Afecta las articulaciones deformándolas y volviéndolas rígidas y adoloridas. A veces el dolor es tan severo que puede incapacitar a una persona completamente.

Un tratamiento adecuado puede aliviar el dolor y el daño causado.

Usted puede ayudar para que su tratamiento sea más efectivo. Estas notas le dicen como hacerlo.

Si sus articulaciones tienen síntomas de Artritis, consulte con su médico

El puede darle una receta para una medicina o indicarle alguna que puede comprar sin receta médica, como la aspirina.

Además, es posible que usted necesite tomar más de una medicina.

Las articulaciones con Artritis pueden estar:

- inflamadas
- calientes
- enrojecidas
- adoloridas

Antes de empezar a tomar una medicina, pregúntele a su médico:

- ¿Cómo debo tomar esta medicina?
- ¿Debo esperar efectos secundarios adversos de esta medicina?
- ¿Qué debo hacer si hay efectos secundarios adversos?
- Si me olvido de tomar una dosis ¿qué debo hacer?

Si ha tomado la medicina antes y le causó problemas, informe a su médico.

Si está tomando otras medicinas, él puede aconsejarle si debe continuar haciéndolo.

Lea la etiqueta de las medicinas que compra sin receta médica

Como las medicinas para la artritis, otras para aliviar dolores de cabeza, resfriados o la influenza contienen calmantes. Algunos de los calmantes comunes son aspirina, acetaminofeno, ibuprofen, ketoprofen y naprosina.

Por esta razón, antes de comprar cualquier medicina, lea la etiqueta para saber cuáles son los ingredientes en ella.

¿Contiene un calmante para los dolores? Si es así, consulte con su médico o farmacéutico para saber si usted debe usarla.

Demasiadas medicinas del mismo tipo pueden causar daños a su salud.

Tenga cuidado con las medicinas

- Nunca tome una medicina para la artritis sin consultar con su médico.
- Nunca tome las medicinas de otras personas.
- Vigile las medicinas y manténgalas lejos del alcance de los niños.
- Deseche todas las medicinas que han alcanzado la fecha de vencimiento.

Recuerde: Las medicinas pueden ocasionar serios problemas, aún aquellas que se pueden comprar sin receta médica.

Descanso y ejercicio

Es muy posible que usted necesite descanso adicional cuando su artritis reaparece o se empeora. Aún así, es buena idea ejercitar las articulaciones afectadas.

El ejercicio moderado y suave alivia el dolor y ayuda al paciente a dormir mejor. Pídale a su médico que le enseñe cómo ejercitar sus articulaciones.

Aprenda algo sobre su Artritis

Conviene aprender algo sobre la artritis. Muchos lo hacen, uniéndose a grupos de personas con la misma enfermedad.

Algunas veces es posible hacer contacto con estos grupos por medio de periódicos, su doctor o un hospital. La oficina local de la Fundación Colombiana de Apoyo al Reumático también tiene información.

Recuerde: Nunca tome las medicinas de otras personas.

Tenga cuidado con las “Curas” falsas

Algunas personas con artritis no pueden encontrar ningún tratamiento efectivo. Por esa razón es que los anuncios de artefactos, alimentos y substitutos de medicinas para tratar la enfermedad abundan.

La mayoría no han sido ensayados o aprobados; son apenas una manera más de perder su dinero.

Si usted tiene preguntas acerca de un producto, hable con su médico o profesional de la salud.

Protéjase usted mismo con la realidad

- **El dolor y la rigidez en las articulaciones a menudo aparecen y desaparecen por si mismas sin razón aparente.** Usted puede tratar un producto que no ha sido ensayado ni aprobado y luego sentirse mejor. Pero en realidad podría haberse sentido bien sin necesidad de usarlo.

- **Si usted usa productos inútiles, lo que en realidad hace es demorar la verdadera ayuda.** Mientras tanto, la enfermedad y el daño avanzan.
- **No existe ninguna cura para la artritis,** pero un tratamiento adecuado puede ayudar a aliviar el dolor y la rigidez de las articulaciones.

Recuerde: si las promesas suenan demasiado buenas para creer en ellas, seguramente **no son** ciertas.

¿Desea saber más acerca de la Artritis?

Hable con su médico.

También puede ponerse en contacto con la FUNDACION COLOMBIANA DE APOYO AL REUMATICO, "FUNDARE"

La Combinación de dos medicamentos podría ser el mejor reemplazo para Bextra y Vioxx

Por E.J. Mundell Reportero de HealthDay

Traducido del inglés: *Viernes, 15 de abril, 2005*

VIERNES 15 de abril (HealthDay News/HispaniCare) -- En la era post Bextra y Vioxx, ¿cómo pueden obtener los pacientes de artritis alivio efectivo del dolor al mismo tiempo que protegen sus corazones y estómagos de efectos secundarios peligrosos?

La respuesta puede haber sido dada por un nuevo e importante estudio, que usó modelos de computadora para determinar que una combinación de dos medicamentos (un analgésico que no pertenece a la familia de los cox-2, como Aleve, Advil o Motrin, y un medicamento protector del estómago como omeprazol) podría ser la mejor solución para la mayoría de los pacientes de artritis.

De hecho, esta puede haber sido siempre la mejor solución, según algunos expertos.

"Durante años, he estado defendiendo una combinación 'de vuelta al futuro' entre estos dos medicamentos viejos y seguros", apuntó el Dr. Mark Fendrick, antiguo experto en estos asuntos y profesor de medicina interna de la Universidad de Michigan en Ann Harbor.

Aunque no participó en el estudio actual, Fendrick concurre en que, para la gran mayoría de pacientes, un medicamento tradicional antiinflamatorio no esteroide (AINE) más un reductor de ácido de nueva generación, llamados inhibidores de la bomba de protones (IBP), es la manera más segura y efectiva de aliviar el dolor de las articulaciones sin hacer daño al corazón ni al estómago.

El furor causado por la subclase de medicamentos AINE de la subclase cox-2 comenzó en septiembre pasado, cuando Vioxx fue sacado del mercado luego de que estudios relacionaran su uso a largo plazo con un aumento en el riesgo cardiovascular. Luego otro medicamento de la cox-2, Bextra, fue sacado del mercado debido a temores similares, además de evidencia de un aumento en el riesgo de una poco común pero potencialmente mortal reacción cutánea.

La U.S. Food and Drug Administration ha permitido que un tercer medicamento de la cox-2, Celebrex, permanezca en el mercado, aunque con perentorias etiquetas que advierten sobre el

posible riesgo cardiovascular. Y en su orden del 7 de abril, la agencia también ordenó advertencias de recuadro negro en todos los medicamentos de receta similares, y cambios en el etiquetado para los medicamentos parecidos sin receta.

De hecho, Spiegel aconseja usar cualquiera de los IBP: "Por lo que a mí concierne, todos son iguales. Aconsejaría usar el menos costoso".

Subrayó que, a diferencia de los cox-2, hay una gran cantidad de datos de la seguridad a largo plazo de estos medicamentos, los cuales actúan desactivando la producción de ácido en el estómago. "En general, son extremadamente seguros", apuntó.

Fendrick dijo que el estudio más o menos valida lo que ha estado diciendo por años. Considera que, para la mayoría de los pacientes, la combinación de naproxen (Aleve) con un IBP podría ser lo mejor. Esto se debe a que, al igual que en el modelo de Michigan, la mayoría de pacientes mayores que requieren alivio del dolor crónico también toman una aspirina diaria para luchar contra la enfermedad cardiovascular.

"Sin embargo, si toma ibuprofén y aspirina al mismo tiempo, el ibuprofén bloquea el efecto protector de la aspirina sobre el corazón", señaló. A eso se debe que Aleve, que no contiene ibuprofén, podría ser más seguro para los usuarios de aspirina, en contraposición a otros analgésicos AINE como el Advil o el Motrin, que sí contienen ibuprofén.

Fendrick considera que sólo una pequeña fracción de los que sufren de dolor (los que están en un riesgo muy alto de sangrado gastrointestinal) deberían usar Celebrex. "Eso es probablemente apenas un 10 por ciento del mercado", explicó.

También subrayó que no hay una solución "que encaje a todos" los pacientes y que los pacientes tienen que tomar sus decisiones junto con sus médicos, según su perfil específico de riesgo y beneficio.