



¿Qué es la artritis idiopática juvenil?

Walgreens
Specialty Pharmacy

Tabla de contenido

Lo que necesita saber acerca de la artritis idiopática juvenil	1
¿Qué es la AIJ?	1
Causas y factores de riesgo	2
Diagnóstico.....	3
Síntomas	4
Afecciones relacionadas	4
Vivir con artritis idiopática juvenil.....	5
Seguir el tratamiento	5
Cambios en el estilo de vida	6
Cuidado continuo.....	10
Referencias.....	12
Notas.....	13

Esta publicación es únicamente para fines informativos. No tiene por objeto sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de servicios de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica. Nunca ignore el consejo de los profesionales médicos ni posponga pedirlo por algo que haya leído en esta publicación. Si usted cree que tiene una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. Walgreens Specialty Pharmacy no recomienda ni avala ninguna prueba, médico, producto, intervención, opinión ni demás información específica que pueda haberse mencionado en esta publicación. Cualquier uso que haga de la información provista en esta publicación es solo bajo su propio riesgo.

Esta publicación fue creada por y es provista como un servicio de Walgreens Specialty Pharmacy.



Lo que necesita saber acerca de la artritis idiopática juvenil

Aprender a manejar la artritis idiopática juvenil (AIJ) podría parecer un reto, especialmente al principio. Pero comprender el diagnóstico es clave para manejar cualquier inquietud sobre su salud. Comenzar el tratamiento rápido luego de su diagnóstico puede ayudarle a prevenir daño a largo plazo a sus articulaciones o coyunturas y mejorar su salud en general.¹ Existen muchas opciones de tratamiento y cambios en el estilo de vida que pueden ayudar. Este folleto le brindará información sobre la AIJ, qué esperar después de su diagnóstico y cómo manejar los síntomas para vivir una vida plena y activa.

¿Qué es la AIJ?

La AIJ es una afección a largo plazo, o crónica. Provoca inflamación en una o varias articulaciones.¹⁻² Esto produce dolor y rigidez que no desaparecen.³ Por lo que puede dificultar el moverse o completar las tareas cotidianas.³ Los síntomas de la AIJ generalmente comienzan antes de los 16 años.¹⁻²

Las coyunturas o articulaciones del cuerpo son los lugares donde se unen los extremos de dos huesos. Una capa flexible, llamada cartílago, conecta los huesos. (Vea la Figura 1.) Cada articulación está rodeada de la membrana sinovial. Esta membrana es un tipo de tejido que ayuda a que los huesos se muevan suavemente en esa articulación. Al tener AIJ, la membrana se hincha y engrosa.¹ (Vea la Figura 2.) Lo cual dificulta el movimiento. Si la inflamación no se trata, puede dañar las articulaciones.¹

Por lo general, la AIJ afecta las manos, rodillas, tobillos, codos y muñecas.^{3,4} También puede causar problemas en otras partes del cuerpo, como fiebres altas y erupciones cutáneas.¹⁻⁴

Distintos niños pueden tener el mismo tipo de AIJ con diferentes presentaciones.⁴ Algunos tienen muchos síntomas, mientras que otros tienen solo unos pocos. Algunos pueden tener síntomas más graves que otros.

Figura 1. Articulación normal

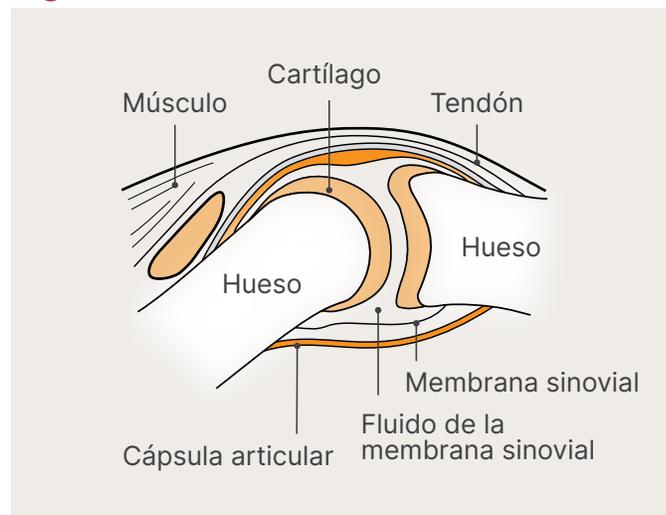
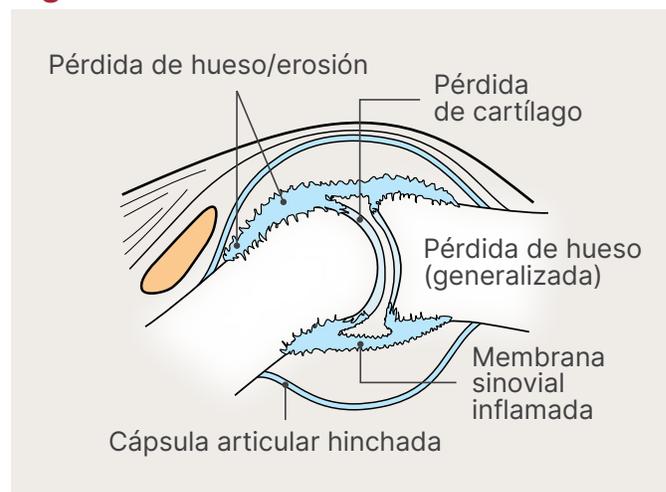


Figura 2. Articulación afectada



Adaptado del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. *Handout on health: Rheumatoid arthritis*. Bethesda, MD: NIAMS/Institutos Nacionales de la Salud; 2017.



Causas y factores de riesgo

Se cree que la AIJ es una enfermedad autoinmunitaria.²⁻³ Esto significa que ocurre porque el sistema inmunológico no funciona correctamente.

Normalmente, su sistema inmunológico busca y ataca a bacterias o virus que pudieran enfermarlo. También ayuda al cuerpo a recuperarse de una enfermedad o lesión. Pero en la AIJ, el sistema inmunológico ataca por error al tejido sano en las articulaciones.²⁻³

La palabra «idiopática» significa desconocido, y los investigadores no están seguros de por qué los niños desarrollan AIJ.⁴ Algunos creen que se desarrolla gracias a una combinación de factores genéticos y ambientales.

Esto quiere decir que un niño podría heredar un riesgo mayor de tener AIJ. Luego, la exposición a un factor externo, como un virus, podría desencadenar su desarrollo.²⁻³

¿A quién afecta la AIJ?

Unos **300,000 niños** en EE.UU. han sido diagnosticados con AIJ.¹⁻³

La AIJ puede afectar a niños de **cualquier etnia y edad**.^{1,3}

Por lo general, se desarrolla entre los **6 meses y los 16 años**.^{1,3}



Diagnóstico

La AIJ puede ser difícil de diagnosticar. Puede que la inflamación de las articulaciones y otros síntomas no sean obvios de inmediato. Es posible que algunos niños no indiquen sentir dolor inicialmente.¹

No existe una prueba única para diagnosticar la AIJ. Su proveedor de servicios médicos probablemente utilizó muchos tipos de información, por ejemplo¹⁻⁴:

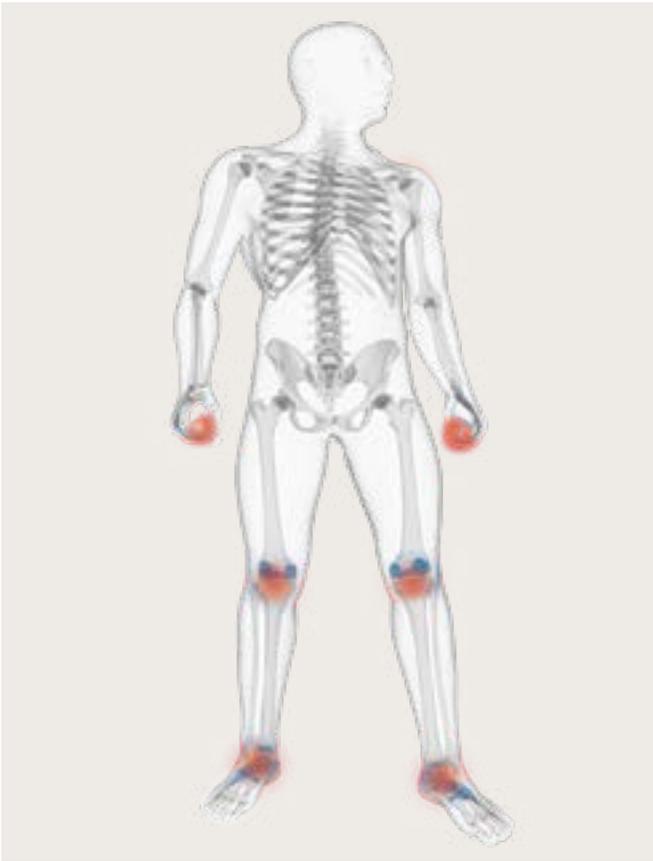
- Historial familiar, ya que un bajo porcentaje de los casos son hereditarios
- Examen físico

- Síntomas, como dolor o inflamación en las articulaciones, sarpullidos o nódulos linfáticos inflamados
- Radiografías y pruebas de laboratorio

Es posible que su proveedor de servicios médicos haya tenido que descartar otros diagnósticos con signos y síntomas similares, por ejemplo¹:

- Problemas de los huesos
- Lupus
- Enfermedad de Lyme

Figura 3. Articulaciones afectadas por la AIJ



Síntomas

Los síntomas de más comunes de la AIJ son³:

- Inflamación articular
- Dolor
- Rigidez articular

Estos síntomas no desaparecen. Usualmente ocurren en las manos, pies y rodillas.³

Sin embargo, la AIJ puede causar muchos otros síntomas. Estos podrían incluir¹⁻⁴:

- Dificultad con las habilidades motoras finas
- Torpeza excesiva
- Fatiga
- Fiebre alta

- Incapacidad para doblar o enderezar las articulaciones del todo
- Sensación de calor en las articulaciones
- Falta de apetito
- Preferir usar una extremidad más que la otra o cojear
- Sarpullido
- Problemas para dormir
- Nódulos linfáticos inflamados
- Pérdida de peso

Los síntomas pueden ser diferentes para cada persona. Estos pueden variar en un mismo día, de un día para el otro o con el tiempo.⁴ También pueden ir y venir. Las exacerbaciones son periodos en los que los síntomas empeoran. Las remisiones son momentos en los que los síntomas mejoran o desaparecen.³

Afecciones relacionadas

La AIJ puede aumentar el riesgo de tener otros problemas de salud. Algunos pueden no presentarse inmediatamente, por ejemplo^{1,3-5}:

- Inflamación en los ojos, que puede provocar pérdida de la visión
- Problemas de crecimiento
- Presión alta o hipertensión
- Problemas pulmonares
- Crecimiento desigual de los huesos y articulaciones
- Huesos frágiles u osteoporosis

Trabaje con su equipo de cuidado para identificar posibles complicaciones. Los reumatólogos pediátricos se especializan en el tratamiento de la artritis y otras enfermedades de los huesos y las articulaciones en los niños. También puede consultar a otros especialistas. Ellos pueden ayudarle a evaluar y tratar la vista, movilidad o nutrición.



Vivir con artritis idiopática juvenil

No existe cura para la AIJ. Es importante iniciar el tratamiento poco después del diagnóstico.^{1,4} Esto puede ayudar a controlar los síntomas, minimizar el daño a las articulaciones y aumentar la probabilidad de remisión.^{1,4} Trabaje con su proveedor de servicios médicos para identificar el mejor curso a seguir.

El objetivo principal del tratamiento para la AIJ es mejorar la calidad de vida al⁴:

- Controlar los síntomas
- Minimizar el daño a los huesos y articulaciones
- Reducir la inflamación
- Aliviar el dolor

Seguir el tratamiento

Los medicamentos junto a los cambios en el estilo de vida, pueden ayudar a prevenir el daño en las articulaciones. También pueden evitar que la AIJ empeore.⁴ Sin embargo, no todos los tratamientos funcionan para todos. Trabaje con su proveedor de servicios médicos para identificar el mejor curso a seguir. Esto puede cambiar con el tiempo. Su proveedor de servicios médicos puede ajustar su tratamiento según sea necesario. Se utilizan varios tipos de medicamentos para tratar la AIJ.^{1,4} (Vea la Tabla 2.)

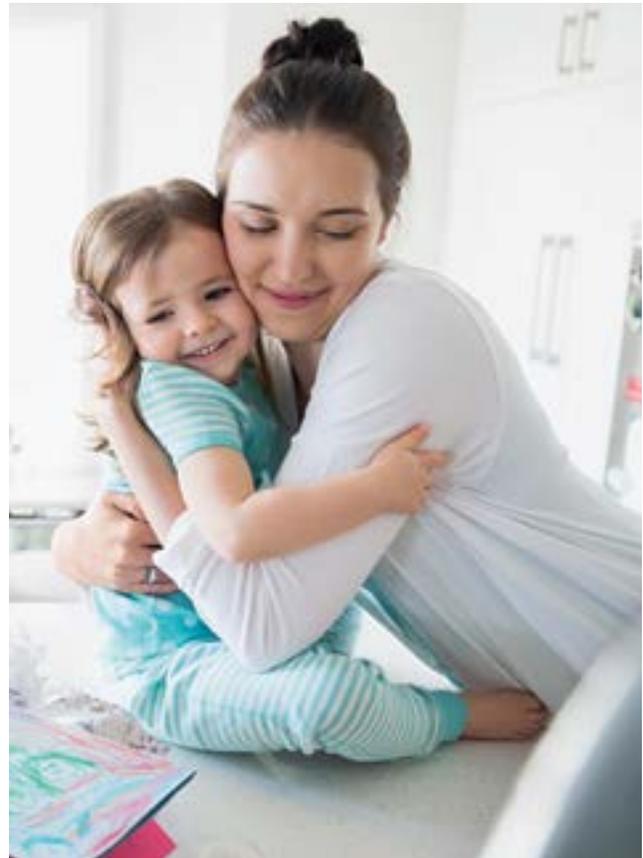


Tabla 2. Medicamentos para tratar la AIJ

Medicamento	Acción
Medicamentos antiinflamatorios no esteroides	<ul style="list-style-type: none">• Alivian el dolor y la inflamación de las articulaciones.• No evitan el daño a las articulaciones.
Medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad	<ul style="list-style-type: none">• Inhiben el sistema inmunológico.• Desaceleran el proceso de la enfermedad para evitar el daño articular.
Modificadores de la respuesta biológica	Trabajan en las partes del sistema inmunológico que causan inflamación articular.
Corticosteroides	Controlan rápidamente la inflamación de las articulaciones.



Es importante que tome los medicamentos según lo indicado, en los momentos y dosis correctos. Esto incluye no dejar de tomar sus medicamentos sin consultarle al proveedor de servicios médicos primero. Si la rutina de tratamiento empieza a resultar demasiado difícil, pídale ayuda a su proveedor de servicios médicos o farmacéutico. Seguir el tratamiento es vital para controlar los síntomas y mejorar la salud en general.

Cambios en el estilo de vida

Además de los medicamentos, hacer cambios en el estilo de vida puede ayudar a controlar los síntomas de la AIJ.⁴ Mantenerse activo, alimentarse bien y descansar lo suficiente pueden ayudar a minimizar los síntomas y mejorar la salud en general.

Mantenerse activo

A veces, el dolor que provoca la AIJ puede dificultar el movimiento. Ejercitarse regularmente, aproximadamente de 30 a 50 minutos tres veces a la semana, puede ayudar a reducir los síntomas.⁶ El ejercicio puede mantener las articulaciones móviles y funcionales. También puede ayudarle a desarrollar huesos fuertes.^{3,4,7} Mantenerse activo también puede ayudar a sostener un peso saludable. Esto puede quitar la presión extra de las articulaciones.⁶ Encontrar una actividad entretenida también puede mejorar el estado de ánimo y las conexiones con otras personas.⁷

Estos son algunos ejemplos de actividades de bajo impacto⁶⁻⁷:

- Correr bicicleta
- Yoga
- Nadar
- Caminar
- Tai chi

La cantidad y los tipos adecuados de ejercicios pueden variar según la persona y se pueden cambiar día a día. Es importante equilibrar el ejercicio y el descanso. Especialmente cuando los síntomas son muy fuertes. Durante una exacerbación, podría ser necesario limitar algunas actividades.³

Hable con su proveedor de servicios médicos antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio. Es posible que le convenga consultar con un terapeuta físico o especialista en ejercicios. Juntos, pueden crear un plan de ejercicios adecuado para usted. Determinar las actividades adecuadas puede tomar varios intentos, pero es clave para lograr un mejor estado de salud.⁷

Alimentarse bien

En general, los expertos dicen que seguir una dieta sana y equilibrada es un buen enfoque.⁹⁻¹⁰ Una dieta con las cantidades correctas de carbohidratos, proteínas, calcio y vitamina D puede ayudar a controlar el peso y a desarrollar huesos y músculos fuertes.¹⁰

Algunos alimentos pueden ayudar a reducir la inflamación, por ejemplo⁹:

- Legumbres, como frijoles negros, garbanzos y habichuelas pintas
- Pescados, como salmón, atún y caballa
- Frutas, especialmente frutos rojos y cítricos
- Vegetales verdes, como brócoli o espinaca
- Frutos secos, como nueces y almendras
- Aceite de oliva

Algunos de los síntomas de la AIJ y los efectos secundarios de ciertos medicamentos pueden dificultar una buena alimentación.¹⁰ La fatiga o el dolor articular podría dificultar el uso de utensilios y el manejo de los alimentos. Además, el dolor en la mandíbula, las náuseas y los problemas estomacales podrían causar falta de apetito.¹⁰ Un proveedor de servicios médicos o un nutricionista puede ofrecer orientación y apoyo para una buena nutrición en medio de dichas dificultades.

Cómo desarrollar huesos sanos

Los niños con AIJ pueden ser más propensos a tener huesos frágiles que se rompen fácilmente.⁴ Esto se llama osteoporosis. Al tener AIJ, la debilidad de los huesos puede deberse a lo siguiente⁸:

- Medicamentos corticosteroides
- Falta de actividad
- Efectos generales de la AIJ

Trabaje con su proveedor de servicios médicos para monitorear el estado de sus huesos. Algunas cosas podrían ayudar a prevenir la fragilidad en los huesos⁸:

- Haga ejercicio en el que tenga que soportar su propio peso, como caminar.
- Obtenga suficiente proteína, calcio y vitamina D de los alimentos, la luz solar y suplementos.
- Hable con su proveedor de servicios médicos sobre los medicamentos que podrían evitar o tratar la osteoporosis.

Descansar lo suficiente

Para las personas con AIJ, es importante descansar y dormir bien. Especialmente durante las exacerbaciones. El descanso ayuda al cuerpo a recargarse y restaurarse. La falta de descanso podría empeorar la fatiga y el dolor.¹¹

Es común que las personas con AIJ tengan problemas para dormir bien. Algunas pueden tener dificultades para dormirse, incluso si están cansadas. Otras pueden dormirse de inmediato, pero se despiertan durante la noche.¹¹

Los problemas para dormir pueden deberse a los efectos secundarios de los medicamentos. También pueden estar relacionados con el dolor, la depresión u otros problemas de salud asociados a la AIJ.¹¹⁻¹² Ciertos hábitos pueden ayudarle a dormir mejor¹²:

- Evite las siestas durante el día cuando sea posible.
- Limite el tiempo enfrente de la pantalla antes de dormir.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Váyase a dormir y despiértese a la misma hora todos los días.
- Coma liviano antes de la hora de dormir.
- Deje los aparatos electrónicos fuera de la habitación.
- Relájese antes de acostarse con un baño tibio o música tranquila.
- Tome los medicamentos que afectan su sueño más temprano en el día.
- Use ropa de cama cómoda, una máquina de ruido blanco o cortinas para oscurecer la habitación.

Si los problemas para dormir no mejoran, hable con su proveedor de servicios médicos. Juntos, podrán hacer un plan para que duerma mejor. Es importante que encuentre formas de obtener el descanso que su cuerpo necesita.

Manejar las exacerbaciones

Las exacerbaciones pueden ocurrir de repente. En algunos niños, el estrés podría provocar una exacerbación. En otras, una infección podría ser la causa.¹³ No siempre está claro lo que provoca las exacerbaciones. Si sospecha que tiene una exacerbación, llame a su proveedor de servicios médicos para que le oriente.¹⁴

Ciertas cosas pueden ayudar a evitar y a controlar las exacerbaciones¹³⁻¹⁴:

- **Equilibre el ejercicio y el descanso.** Manténgase activo para conservar la fuerza y la flexibilidad. Asegúrese de descansar cuando sea necesario.
- **Considere usar hielo, calor o masajes.** Consúltele al proveedor de servicios médicos si es seguro utilizar compresas frías o calientes y masajear para aliviar las articulaciones dolorosas.
- **Planifique con anticipación.** Cree un plan con la escuela para los días en que las exacerbaciones le dificulten participar o asistir a clases.
- **Inmovilice las articulaciones que le duelen.** Pregúntele a su proveedor de servicios médicos sobre el uso de férulas durante la noche, ya que podrían ayudar a minimizar el dolor.
- **No deje de tomar sus medicamentos.** Algunas exacerbaciones vienen a consecuencia de omitir dosis o tomarlas demasiado tarde.

Salud emocional

Vivir con AIJ puede resultar difícil en ocasiones. La rigidez y el dolor pueden dificultar el comer, dormir, aprender o jugar.¹⁻⁴ Puede hacer difícil el conectar con otros también. Esto puede causar frustración o ansiedad. Esto es normal. Es bueno reconocer estos sentimientos y encontrar maneras sanas de lidiar con ellos.



Junto a la alimentación saludable y actividad física regular hay otras cosas que pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo, por ejemplo¹⁵:

- Expresar sus emociones a través de la música, un diario personal o arte
- Recibir masajes u otro trabajo corporal o terapia manipulativa
- Practicar técnicas de relajación guiada por imágenes o meditación
- Jugar y reír con familia y amigos

Algunos días podría sentirse triste o abrumado. Eso también es normal. Es importante reconocer los síntomas de depresión y saber cuándo es momento de buscar ayuda. En los niños y adolescentes, los síntomas de depresión pueden incluir¹⁶:

- Aburrimiento y poca energía
- Dificultad para entablar relaciones
- Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso
- Tristeza, lagrimeo o llanto frecuentes
- Desesperanza
- Más irritabilidad, enojo u hostilidad

- Menos interés o disfrute de sus actividades favoritas
- Baja autoestima y sentimientos de culpa
- Cambios importantes en los patrones de alimentación o sueño
- Falta de concentración
- Problemas escolares
- Alejamiento social de amigos y familiares
- Expresiones sobre escaparse de la casa
- Pensamientos suicidas o sobre la muerte

Si usted o su hijo tiene pensamientos suicidas, llame al 911 o al número de emergencias locales. También puede llamar a su proveedor de servicios médicos, profesional de salud mental, centro o línea telefónica de crisis para pedir ayuda.

Dígale a su proveedor de servicios médicos si se siente deprimido. Su proveedor de servicios médicos podría sugerirle terapia psicológica, medicamentos antidepresivos o una combinación de ambos. Los antidepresivos pueden ayudar a equilibrar los químicos del cerebro que afectan el estado de ánimo.¹⁷ La terapia de salud mental ofrece un espacio seguro para analizar sus pensamientos, sentimientos o inquietudes.



Grupos de apoyo

Un grupo de apoyo para personas con AIJ puede ponerlo en contacto con otras personas en su misma situación.¹⁵ Este tipo de grupos facilitan el poder hablar sobre los retos de vivir con AIJ. También podría ser un buen lugar para aprender nuevas formas de abordar inquietudes escolares o dinámicas familiares.

Consejería familiar o individual

A veces, las conversaciones de uno a uno podrían resultar la mejor opción. Esto podría hacer que le resulte más fácil compartir inquietudes personales o privadas. Podría intentar hablar con un consejero o un terapeuta.¹⁵ Su proveedor de servicios médicos podría referirle a un asesor que trabaje con personas que viven con afecciones crónicas, como la AIJ.

Cuidado continuo

Trabaje con su equipo de cuidado para monitorear su avance y sus síntomas. Pueden hablar sobre cuán bien le están funcionando sus medicamentos y los cambios de estilo de vida. Su proveedor de servicios médicos también puede monitorear los efectos secundarios y ajustar su tratamiento según sea necesario. Cada visita puede ayudarle a seguir cumpliendo con el tratamiento y a manejar mejor la AIJ.

Le brindamos esta información porque creemos que, mientras más sepa sobre la AIJ, mejor preparado estará para manejarla.

Además, el Equipo de Terapia Specialty360 de Walgreens está aquí para apoyarle con un **servicio personalizado y confiable**, a fin de ayudarle a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y seguir el tratamiento recetado.

Nos entusiasma formar parte de su equipo de cuidados de salud y ayudarle a obtener los mejores resultados de su tratamiento.



Referencias

1. Juvenile arthritis. Sitio web del Colegio Estadounidense de Reumatología. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Juvenile-Arthritis>. Actualizado en diciembre de 2021. Accedido el 19 de abril de 2024.
2. Juvenile idiopathic arthritis. Sitio web de la Biblioteca Nacional de Medicina MedlinePlus. <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/juvenile-idiopathic-arthritis>. Actualizado el 1 de junio de 2019. Accedido el 19 de abril de 2024.
3. What is juvenile arthritis? Sitio web del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. <https://www.niams.nih.gov/sites/default/files/catalog/files/FF%20Juven%20Arthritis%20-15.pdf>. Publicado en noviembre 2014. Accedido el 19 de abril de 2024.
4. Juvenile idiopathic arthritis (JIA). Sitio web de la Fundación de Artritis. <https://www.arthritis.org/diseases/juvenile-idiopathic-arthritis>. Accedido el 19 de abril de 2024.
5. Stoll ML, Cron RQ. Treatment of juvenile idiopathic arthritis: a revolution in care. *Pediatr Rheumatol Online J*. 2014;12:13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003520/>. Accedido el 19 de abril de 2024.
6. CAM therapies to try for juvenile arthritis. Sitio web de la Fundación de Artritis. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/complementary-therapies/natural-therapies/cam-therapies-to-try-for-juvenile-arthritis>. Accedido el 19 de abril de 2024.
7. Brown LJ. The importance of exercise in kids with arthritis. Sitio web Kids Get Arthritis, Too de la Fundación de Artritis. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-activity/getting-started/exercise-basics-for-kids-with-arthritis..> Accedido el 19 de abril de 2024.
8. Uziel Y, Zifman E, Hashkes PJ. Osteoporosis in children: pediatric and pediatric rheumatology perspective: a review. *Pediatr Rheumatol Online J*. 2009;7:16. <https://ped-rheum.biomedcentral.com/articles/10.1186/1546-0096-7-16>. Accedido el 19 de abril de 2024.
9. Expert Q&A: Is there a special dieta for juvenile arthritis? Sitio web de la Fundación de Artritis. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/healthy-eating/expert-q-a-is-there-a-special-ja-diet>. Accedido el 19 de abril de 2024.
10. Brown LJ. Ensure proper nutrition for your child with JA. Sitio web Kids Get Arthritis, Too de la Fundación de Artritis. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/healthy-eating/healthy-eating-for-juvenile-arthritis>. Accedido el 19 de abril de 2024.
11. Stinson JN, Hayden JA, Ahola Kohut S, et al. Sleep problems and associated factors in children with juvenile idiopathic arthritis: a systematic review. *Pediatr Rheumatol Online J*. 2014;12:19. doi:10.1186/1546-0096-12-19.
12. Dunkin MA. Sleep and JA. Sitio web Kids Get Arthritis, Too de la Fundación de Artritis. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/managing-pain/fatigue-sleep/how-ja-can-impact-sleep>. Accedido el 19 de abril de 2024.
13. Managing JIA in school. Sitio web JIA at NRAS. <https://jia.org.uk/resource/managing-jia-in-school/>. Publicado en 2016. Accedido el 19 de abril de 2024.
14. Flares and JIA: what you should know. Sitio web de la Fundación de Artritis. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/managing-pain/pain-relief-solutions/flares-and-jia-what-you-should-know>. Accedido el 19 de abril de 2024.
15. Arthritis and emotions. Sitio web de la Fundación de Artritis. <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/life-stages/coping-with-change/emotions-and-feelings.php>. Accedido el 19 de abril de 2024.
16. Depression in children and teens. Sitio web de la Academia Americana de Psiquiatría Infantil y del Adolescente. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Depressed-Child-004.aspx. Actualizado en octubre de 2018. Accedido el 19 de abril de 2024.
17. Antidepressants. Sitio web de MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/antidepressants.html>. Actualizado el 26 de enero de 2022. Accedido el 19 de abril de 2024.



Walgreens
Specialty Pharmacy