

LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “ARTRITIS REUMATOIDE” PARTE 5

La “Artritis Reumatoide”, patología severamente incapacitante, considerado incurable para muchos sistemas terapéuticos modernos, pero, prevenible y controlable para la medicina biológica natural que exponemos en el presente seminario. A lo largo del presente estudio de la “Artritis Reumatoide”, determinamos las particularidades del desarrollo de esta enfermedad, como los síntomas, formas de diagnóstico y los medicamentos que utiliza la medicina alopática en base a drogas y fármacos, para controlar esta patología, en el presente seminario, explicamos las consideraciones que se debe asumir cuando se utiliza las drogas para controlar esta enfermedad, además de otras particularidades esenciales conocer, para todos los que desean realizar un tratamiento acertado de la “Artritis Reumatoide”.

“HAY MÁS DE 100 TIPOS DIFERENTES DE ARTRITIS, MUCHOS SÍNTOMAS Y DISTINTOS TRATAMIENTOS. LOS CIENTÍFICOS NO CONOCEN EL ORIGEN DE LA MAYORÍA DE LOS TIPOS DE ARTRITIS” (15).

“La Artritis Reumatoide es una enfermedad crónica que origina dolor, rigidez, hinchazón y pérdida de función en las articulaciones y puede también acompañarse de inflamación en otros órganos” (17).

La artritis degenerativa suele afectar a las articulaciones de los dedos



¿Qué consideraciones son necesarias asumir cuando se realiza tratamientos con los métodos convencionales de curación?

31. Todos los que padecen de artritis reumatoide y siguen un sistema curativo convencional. “Se deben hacer exámenes de sangre u orina regularmente para determinar qué tan bien están obrando los medicamentos y si están causando cualquier tipo de efectos secundarios. El curso de la artritis reumatoide varía de un individuo a otro. Las personas con [factor reumatoideo](#) o [nódulos subcutáneos](#) parecen presentar una forma más severa de la enfermedad y quienes desarrollan la artritis reumatoidea a temprana edad también presentan un progreso más rápido” (1).

¿Es posible recurrir a la cirugía en caso de presentarse cuadros de artritis reumatoide?

32. Así es: “Ocasionalmente, se realiza cirugía para corregir las articulaciones gravemente afectadas. Las cirugías pueden aliviar el dolor articular, corregir deformidades y mejorar modestamente la función articular. Las cirugías más exitosas son las que se llevan a cabo en rodillas y caderas. Por lo general, el primer tratamiento quirúrgico es la sinovectomía o extirpación del revestimiento de la articulación (sinovia). Una alternativa posterior es el reemplazo total de la articulación por una [prótesis](#) articular. En casos extremos, el [reemplazo total de la cadera](#) o de la [rodilla](#) puede significar la diferencia entre depender totalmente de otros y tener una vida independiente en el hogar” (1).

¿Qué tipo de beneficio hay en realizar ejercicios y fisioterapia durante el desarrollo de la artritis reumatoide?

33. Se sabe que: “Los ejercicios de rango o amplitud de movimiento y los programas de ejercicio individualizados indicados por un fisioterapeuta pueden retardar la pérdida de la función articular. Las técnicas de protección articular, los tratamientos con calor y frío y el uso de férulas o dispositivos ortóticos para apoyar y alinear las articulaciones pueden ser muy útiles. Algunas veces, los terapeutas usan máquinas especiales para aplicar calor profundo o estimulación eléctrica para reducir el dolor y mejorar la movilidad articular. Los terapeutas ocupacionales pueden construir férulas para la mano o muñeca del paciente y enseñarle la mejor manera de proteger y usar las articulaciones cuando se ven afectadas por la [artritis](#). También les enseñan a las personas cómo enfrentar mejor las tareas diarias en el trabajo y en el hogar, a pesar de las limitaciones causadas por la artritis” (1).

34. Hay tres tipos de ejercicios recomendados para las personas con artritis:

- 1) **EJERCICIOS DE MOVIMIENTOS AMPLIOS.** “(Por ejemplo, flexiones suaves) ayudan a mantener el movimiento normal de las articulaciones y alivian la rigidez. Este tipo de ejercicios también le ayudan a mantenerse flexible” (15).
- 2) **EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO.** “(Por ejemplo, entrenamiento con pesas) ayudan a mantener o aumentar la fortaleza de los músculos. Los músculos fuertes pueden ayudar a apoyar y proteger las articulaciones afectadas por la artritis” (15).
- 3) **EJERCICIOS AERÓBICOS O DE RESISTENCIA** “(Por ejemplo, montar en bicicleta) mejoran el estado cardiovascular, ayudan a controlar el peso y mejoran la función general. Algunos estudios muestran que los ejercicios aeróbicos también pueden reducir la inflamación en algunas articulaciones” (15).

TROTOS LENTOS AL AIRE LIBRE



PRÁCTICA DE LA BICICLETA ESTACIONARIA



CAMINATAS FUERA DE LA CIUDAD



EJERCICIOS CON PESAS LIVIANAS



En cuanto al reposo nocturno, ¿Qué periodo de descanso se recomienda a los que padecen de artritis reumatoide?

35. Por abundante evidencia: “Se recomiendan períodos frecuentes de descanso entre las actividades, así como 8 a 10 horas de sueño cada noche” (1).

¿Influye el clima o los cambios del tiempo en la artritis reumatoide?

36. Se sabe que: “El clima y los cambios de tiempo no juegan ningún papel demostrado en la aparición o el inicio de la artritis reumatoide aunque pueden influir (la humedad, las épocas de lluvia y el frío) en los síntomas referidos por el paciente” (18).

¿Cuáles son las complicaciones que pueden presentarse en caso del desarrollo de la artritis reumatoide?

37. Como al artritis reumatoide es una patología complicada, puede seguir cursos diversos de acción, de la cuales indicamos las más destacadas:

- 1) “La artritis reumatoide no es una enfermedad que sólo destruye las articulaciones, ya que puede comprometer casi todos los órganos” (1).
- 2) “Se puede presentar una complicación potencialmente mortal en las articulaciones cuando la columna cervical se torna inestable como resultado de la artritis reumatoide” (1).
- 3) “La vasculitis reumatoide (inflamación de los vasos sanguíneos) es una complicación seria y potencialmente mortal de este tipo de artritis, que puede llevar a que se presenten ulceraciones e infecciones cutáneas, úlceras gástricas sangrantes y problemas neurológicos que ocasionan dolor, entumecimiento u hormigueo. La vasculitis también puede afectar el cerebro, los nervios y el corazón, lo cual puede provocar accidente cerebrovascular, ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca” (1).
- 4) “La artritis reumatoide puede hacer que el revestimiento exterior del corazón se inflame (pericarditis) y causar complicaciones cardíacas. Igualmente, se puede presentar inflamación del músculo cardíaco, llamada miocarditis, y ambas afecciones pueden llevar al desarrollo de insuficiencia cardíaca congestiva” (1).
- 5) “Los tratamientos para la artritis reumatoide también pueden causar efectos secundarios graves y, si la persona experimenta algunos de estos efectos, debe consultar inmediatamente con el médico” (1).

¿Qué dice la “ciencia” moderna en cuanto al tratamiento de la artritis reumatoide?

38. La medicina tradicional en base a fármacos y drogas, llamada alopática, al respecto dice: “La artritis reumatoide generalmente requiere tratamiento de por vida que incluye medicamentos, fisioterapia, ejercicio, educación y posiblemente cirugía. El tratamiento agresivo y oportuno para este tipo de artritis puede retardar la destrucción de la articulación” (2).

¿Es posible que haya remedios de efectividad no comprobada para tratar la artritis reumatoide?

39. Así es: “Muchas personas con artritis utilizan remedios cuya efectividad no ha sido probada. Algunos de estos remedios son dañinos, tales como el veneno de serpientes (veneno de hormigas, veneno de abejas). Otros, como las pulseras de cobre, no producen ningún daño pero también son inútiles. La seguridad de muchos de estos remedios es desconocida. Algunas personas prueban suplementos dietéticos, tales como la Glucosamina y la Chondroitina, para aliviar el dolor de la artritis. Los científicos están estudiando éstos y otros tratamientos alternativos para averiguar si son efectivos y si no tienen riesgo. Es necesario tener más información antes de hacer cualquier recomendación” (15).

¿Que debe alertar a una persona que padece de artritis y desea utilizar un sistema terapéutico o medicamento que no ha sido comprobado en forma científica?

40. Las siguientes son algunas indicaciones de que la eficacia de un remedio no ha sido comprobada:

- 1) “El remedio se anuncia, como una loción o una crema, que sirve para todos los tipos de artritis y otras enfermedades” (14).
- 2) “El apoyo científico proviene únicamente de una investigación” (14).
- 3) “La etiqueta no tiene instrucciones sobre su uso o advertencias sobre efectos secundarios” (14).

¿Cuál es el pronóstico en caso de presentarse esta patología?

41. Se sabe que: “Muchas personas afectadas pueden trabajar tiempo completo. Sin embargo, después de muchos años, el 10% de los pacientes llega a estar severamente discapacitado y son incapaces de realizar tareas sencillas de la vida diaria, como lavarse, vestirse y comer. La expectativa de vida promedio para un paciente con este tipo de artritis puede verse reducida entre 3 y 7 años y quienes presentan formas severas de esta artritis pueden morir de 10 a 15 años más temprano de lo esperado. Sin embargo, a medida que mejora el tratamiento para la artritis reumatoide, la discapacidad severa y las complicaciones potencialmente mortales parecen estar disminuyendo (1).

¿Hay esperanza para la gente con artritis reumatoide?

42. Así es, la medicina Biológica y Natural, considera que existen métodos preventivos eficaces y métodos curativos para superar esta patología, pero, según la medicina convencional en base a drogas y fármacos dice: “Aunque todavía no existe una cura para la artritis reumatoide, hay muchos métodos diferentes para disminuirle dolor y la inflamación. Es de gran importancia tener un diagnóstico precoz y un tratamiento efectivo. Actualmente hay investigación en progreso para determinar las causas de la artritis reumatoide y el mejor tratamiento” (7).

¿Cómo se puede controlar mejor la artritis reumatoide?

43. Si algún familiar padece de artritis reumatoide: “podría resultarle difícil sobrellevar esta enfermedad. Como la artritis reumatoide puede ser impredecible, a menudo se caracteriza por dolor de larga duración o continuado, y puede afectar a tantas articulaciones, que podría experimentar tensión emocional o depresión. Es normal experimentar algunos sentimientos de depresión, pero éstos podrían hacerle más difícil controlar la enfermedad. Es importante que decida vivir cada día tan plenamente como le sea posible. Los medicamentos, el descanso y el ejercicio son la mejor combinación para el alivio de los síntomas, pero también es importante mantenerse enfocado en los aspectos positivos de la vida. Es importante que su familia y usted aprendan todo cuanto puedan sobre la enfermedad, y que hablen entre ustedes, con sus médicos y con otros profesionales de la salud involucrados en su cuidado. El asesoramiento por parte de profesionales de la salud mental sobre cómo desarrollar habilidades para sobrellevar y resolver problemas también puede ayudar. Algunas personas con artritis reumatoide podrían necesitar medicamentos especiales para aliviar la depresión. Saber que no está solo y que otras personas comprenden parte de los retos a que se tiene que enfrentar, podría ser el mejor apoyo emocional” (6).

¿Puede la dieta ayudar a controlar la artritis reumatoide?

44. Así es, además: “Es muy importante mantener una dieta saludable que incluya cantidades adecuadas de proteína (natural, no animal) y calcio. Durante los períodos de agudización de la artritis, puede perder el apetito y tener tendencia a adelgazar. Durante estos períodos, es importante que se asegure de consumir suficientes calorías. Cuando la artritis esté menos activa o si toma glucocorticoides, es importante que evite el exceso de peso. Consuma sólo cantidades moderadas de alcohol si está tomando aspirina o AINES (Antiinflamatorios no esteroides), y evítelo por completo si toma metotrexato. Todos los pacientes con artritis reumatoide, y en particular aquellos que tomen glucocorticoides, deben ingerir suplementos de calcio (en el sistema alimentario, no calcio artificial) y una multivitamina que contenga vitamina D. Para reducir la pérdida de hueso, podría ser necesaria la utilización de sustitutos de hormonas y/u otros agentes” (6).

¡NO SE PIERDA LA SEXTA PARTE DEL SEMINARIO “ARTRITIS REUMATOIDE”!