SALUD Y BIENESTAR

REUMATOLOGÍA

Cerca de 50.000 andaluces padecen artritis reumatoide

● El doctor Enrique Raya analiza el abordaje actual de esta enfermedad incapacitante



MATILDE DE LA CRUZ

El doctor Enrique Raya es el jefe de Servicio de Reumatología en Hospital Clínico San Cecilio de Granada.

Ramiro Navarro

La artritis reumatoide es una forma de artritis que causa dolor, inflamación, rigidez y pérdida de la función de las articulaciones. Puede afectar cualquier articulación, pero es común en las muñecas y los dedos y, en función de su alcance, puede ser altamente incapacitante. La artritis reumatoide es una enfermedad que presenta una incidencia del 0,5%, lo que implica que cerca de 50.000 andaluces aproximadamente sufren esta patología.

Los especialistas trabajan para favorecer un enfoque integral de la enfermedad que permita atender todos los frentes que presenta. Según explica el doctor Enrique Raya, jefe de Servicio de Reumatología en Hospital Clínico San Cecilio de Granada, "su abordaje exige un diagnóstico precoz". Además, "es una enfermedad que tiene impacto no solo desde el punto de vista articular. Es una enfermedad sistémica y puede afectar a otros órganos: pulmón, hígado, piel, ojos, etc…", explica el experto.

Asimismo, el doctor Raya destaca que esta patología tiene un papel muy destacado en el incremento del riesgo cardiovascular. "Sobre este aspecto, los reumatólogos tratamos de estar muy implicados. Del mismo modo que se inflama la sinovial de una articulación, también se inflama el endotelio de los vasos sanguíneos".

A la hora de analizar el abordaje terapéutico de esta patología, el doctor Raya indica que, desde hace 20 años, "el mundo de la Reumatología ha sufrido una revolución con la introducción de las terapias biológicas. Estas moléculas actúan sobre unas citoquinas (ejemplo el TNF o la interleucina 6…) que logran frenar la enfermedad y favorecer su remisión o la baja actividad. Puede haber un porcentaje amplio, entre el 25% y el 30%, que siguen sin responder o que responden al principio y dejan de responder".

Asimismo, añade que "desde hace pocos años, disponemos de lo que hemos llamado 'pequeñas moléculas', como por ejemplo tofacitinib, que presentan un abordaje un poco distinto desde el punto de vista terapéutico. Dirige su acción a las vías JAK, una familia de proteínas pertenecientes a las enzimas asociadas a receptores de citoquinas".

Según el doctor Raya, estos tratamientos han abierto una perspectiva interesante ya que son por vía oral y los otros tratamientos tradicionalmente eran intravenosas o subcutáneas. "La vía oral supone una ventaja para el paciente. Esto afecta a la calidad de vida. Además de índices de actividad de la enfermedad realizamos cuestionarios de función y de calidad de vida. Muchas veces vemos que el paciente está bien controlado, pero él no se siente suficientemente bien. La terapia intravenosa o subcutánea hace que se sienta enfermo; pero la pastilla por vía oral les da la comodidad y hace que se sientan menos enfermos". n ese sentido, hace hincapié en que "es esencial medir la función del paciente y la calidad de vida percibida".

Para el manejo de la enfermedad, es importante n diagnóstico lo más precoz posible para determinar el tratamiento más adecuado para cada paciente. Las guías clínicas pautan estas decisiones.

Por último, Raya destaca que en estos pacientes el riesgo cardiovascular es muy importante y se incrementa con los años. Pese a ello, Raya aclara que "muchos pacientes presentan riesgo por su perfil cardiovascular previo, por ser hipertenso, diabético o tener hipercolesterolemia". En esos casos, "el tener artritis reumatoide no suma sino que multiplica el riesgo cardiovascular. Por eso debemos estar muy encima".

> Vigilar el riesgo cardiovascular es de vital importancia en estos pacientes

El doctor Raya colaboró hace años en un estudio con pacientes con artritis psoriásica en el que a través de una ecografía carotídea se comprobó que presentaban placas de ateroma teniendo colesterol normal. "Eso quiere decir que la propia enfermedad aumenta el riesgo cardiovascular independientemente de cómo esté el colesterol", subraya.

CÓRDOBA, LA SALUD PÚBLICA Y MURPROTEC

La salud es lo que importa



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

www.bartolomebeltran.com

LA prevención de riesgos laborales desde una perspectiva multidisciplinar, será el eje central de la jornada que se celebra esta semana en Córdoba. Un evento que está organizado por la Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública que dirige Rafael Ruiz Calatrava.

Tras la creación de esta cátedra en la que se establecieron unos objetivos específicos en promoción de la PRL y mejora de las condiciones de trabajo de las personas, se establece como vehículo conductor para el desarrollo de los mismos, la profundización, reflexión y debate de temas de actualidad en esta materia.

En esta ocasión, mediante la celebración de esta jornada, se pretende poner sobre la mesa la multidisciplinariedad de la seguridad y salud laboral, contando con un elenco de expertos de distintas instituciones y empresas que expondrán el desarrollo de esta disciplina de forma totalmente transversal, mostrando la integración de los sistemas de gestión de la prevención en los propios sistemas conductores de productividad y calidad, fluyendo hasta la toma de decisiones por parte de equipos directivos, de forma que se asegure la protección del trabajador, a la par que se consiguen instituciones con mayor bienestar social mediante el aumento de políticas de responsabilidad social.

Para abordar todos estos temas participarán expertos de primer nivel como, el Dr. Manuel Vaquero Abellán, doctor de la Universidad de Bolonia y profesor de Salud Pública, Tomás García Castro, Técnico Superior en PRL especializado en psicosociología aplicada, el Dr. Domingo Sustacha, Físico que ha desarrollado su carrera profesional en el Central Nuclear de Almaraz, Ricardo Díaz, decano del Colegio Oficial de Químicos de Madrid, Ángel González del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales que trabaja como director de Finanzas y Recursos de Iberdrola y Ricardo Cañada, arquitecto y miembro del Consejo Asesor de Murprotec.

> Las humedades estructurales de los edificios pueden ser un problema para la salud

Un tema que tendrá bastante peso es el riesgo de las humedades estructurales en los edificios, cuya ponencia correrá a cargo de Ricardo Cañada. Y es que las humedades de los edificios se pueden convertir en un problema para la salud. "Existen dos tipos de humedades principalmente: las que se producen en el interior del edificio y las que se origina en el exterior. Las primeras, los más importantes son las condensaciones que se producen cuando los habitantes del inmueble crean vapor de agua con su quehacer diario y ese vapor de agua no se elimina adecuadamente", afirma el especialista de Murprotec. Posteriormente en las zonas húmedas se van a producir anidaciones de hongos, principalmente aspergillus, que además de ser nocivos para el edificio son muy nocivos para la salud de sus habitantes. Finalmente, Cañada señala que ese primer síntoma de la anidación de aspergillus en las zonas frías donde el agua licua es otro de los síntomas a tener en cuenta", concluye el experto.

Hay que recordar que estas humedades pueden afectar a la salud de los habitantes dando lugar a problemas respiratorios y agravar los episodios asmáticos o reumáticos. Es lo que hay. Seguro.

PACIENTES



ESPINOLA

Los niveles demasiado bajos de azúcar en sangre pueden provocar la hipoglucemia y sus síntomas pueden ser leves o severos.

● Una encuesta revela que el 64% de los familiares de personas con diabetes viven con preocupación o ansiedad ante el riesgo de una bajada de azúcar

Charlas en familia sobre hipoglucemias

Ramiro Navarro

La diabetes es una enfermedad que afecta a la producción de insulina, la hormona encargada de transportar la glucosa desde los alimentos hasta las células del cuerpo. Las personas con diabetes que toman medicación, especialmente aquellas que se administran insulina, viven vigilando los síntomas que provoca una bajada de azúcar en sangre. La hipoglucemia se produce cuando los niveles de azúcar en sangre son demasiado bajos y no pueden proveer a los órganos del cuerpo de la energía que necesitan. Una bajada de azúcar en sangre puede causar un abanico de síntomas entre los cuales se incluyen confusión, temblores, sudoración, incremento de las palpitaciones, dificultad para concentrarse y para hablar y, en los casos más graves, puede producir convulsiones, un coma o incluso la muerte.

> **David Moreno**
> Paciente con diabetes
>
> *Conversar con la familia sobre la enfermedad nos da tranquilidad a todos"*

Según los resultados de un nuevo estudio internacional realizado a 4.300 familiares de personas con diabetes, la preocupación por una hipoglucemia, puede suponer una importante carga también para los familiares del paciente. Más allá de su alcance clínico, es un tema del que empíricamente se conoce muy poco.

El estudio Talk–Hypo, impulsado por NovoNordisk y publicados recientemente en la revista *Diabetes Therapy,* muestra que "hasta el 64% de los familiares de personas con diabetes viven con preocupación o ansiedad ante el riesgo de una bajada de azúcar en sangre en sus seres queridos, subrayando la importancia que tiene esta carga para toda la familia".



M.G.

Moreno, afectado de diabetes, en el encuentro de pacientes DeepTalk.

Por ello, las conclusiones de este trabajo subrayan la importancia que tiene hablar más sobre las bajadas de azúcar en sangre, tanto en el hogar con la familia, como con el médico, dado que "el 76% de los encuestados consideran que dichas conversaciones pueden tener un impacto positivo en la vida de sus familiares con diabetes", explica el estudio.

De hecho, el 85% de los piensan que hablar de las bajadas de azúcar en sangre con sus familiares con diabetes les acerca mucho más a ellos, y les ayuda a comprender mejor de qué manera pueden apoyarles en el control de sus bajadas de azúcar en sangre.

"Las hipoglucemias son situaciones de mucha tensión y que pueden resultar muy traumáticas, no solo para nosotros como pacientes, sino también para nuestros familiares y las personas de nuestro entorno", afirma David Moreno, paciente con diabetes tipo 1 participante del estudio TalkA–Hypo. "Para mí, lo más relevante de este estudio ha sido poder reflexionar sobre lo necesario que es otorgarles herramientas a nuestros familiares, para que sepan cómo actuar ante una hipoglucemia. Conversar con ellos sobre la enfermedad nos da tranquilidad a ambas partes, en cambio, ahora me doy cuenta de que mantenerles al margen era un error".

Según indica Moreno, muchas veces de modo contraproducente la persona con diabetes no habla sobre este tema por no preocupar.

85%

Encuestados. La inmensa mayoría cree que hablar de la enfermedad le acerca a la familia

Lo ideal es poder compartir con la familia nuestras percepciones y saber cómo actuar en caso de hypoglucemia". Así, su consejo principal alude a la comunicación y la confianza como base para favorecer la conversación sobre estos temas en el ámbito familiar. En lo práctico, "lo importante es el control de tu enfermedad en el día a día, con pautas alimentarias y de ejercicio. Si llega una 'hypo' hay que estar tranquilos y tener a mano algo dulce que ayude a restablecer los niveles".

El estudio indica en sus conclusiones que "la hipoglucemia puede presentar una carga importante en la vida de los miembros de la familia de las personas con diabetes". Además, añade que "las conversaciones sobre hipoglucemia, facilitadas por un profesional de la salud, pueden reducir esta carga y el riesgo de hipoglucemia".

El entorno familiar como catalizador

El doctor Stewart Harris, Profesor de Medicina de Familia y miembro de las Divisiones de Endocrinología y Bioestadísticas del Colegio de Medicina y Odontología de Schulich, Canadá, y principal investigador del estudio afirma que hasta ahora, pocos estudios han abordado el gran impacto que tienen las bajadas de azúcar en sangre en los familiares de las personas con diabetes, "pero algo tan simple como mantener una conversación de forma abierta y honesta puede ser increíblemente beneficioso". Este estudio sugiere que los familiares pueden ser un importante catalizador para hablar más sobre las bajadas de azúcar, tanto en familia como con los profesionales, y cómo eso puede ayudar a mejorar la vida de las personas con diabetes".