

acv
ediciones

**COLECCIÓN
HABLEMOS DE**



HABLEMOS DE
Artritis Reumatoide

CON

Roche

COLECCIÓN
HABLEMOS DE

HABLEMOS DE
Artritis Reumatoide
CON



Información y consejos prácticos para las personas
que han de convivir con Artritis Reumatoide

acv
ediciones

Agradecemos el asesoramiento técnico de:

Dr. Santiago Muñoz, Jefe de Servicio de Reumatología del Hospital Infanta Sofía de Madrid.
Dr. Eduardo Úcar Angulo, Presidente de la Sociedad Española de Reumatología.
D. Antonio I. Torralba Gómez-Portillo, Presidente de la Coordinadora Nacional de Artritis (Conartritis).

Colección "Hablemos de..."

Copyright de esta colección:

© ACV, Activos de Comunicación Visual, S.A.
Diputació 238-244, 6-8, 08007 Barcelona
Tel. 93 304 29 80
e-mail: info@acvglobal.com
www.acvglobal.com

Hablemos de Artritis Reumatoide

© ACV, Activos de Comunicación Visual, S.A.
Edición especial para Laboratorios Roche

Edita: ACV

1ª edición: septiembre 2010 - 10.000 ejemplares

2ª edición: enero 2016

Dirección del proyecto editorial: Rosa Collado

Redacción de contenidos y diseño: equipo técnico de ACV

Ilustraciones: ACV y Andreu Riera

ISBN: 978-84-92712-08-3

Impreso en papel ecológico

La presente publicación es sólo de carácter orientativo y divulgativo. Va dirigida tanto a profesionales sanitarios como a los usuarios del sistema sanitario.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ningún modo ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o xerocopia, sin permiso previo de la editorial y Laboratorios Roche. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

	Introducción	4
	Presentación	5
1	Qué es la Artritis Reumatoide	6
	• A quién afecta	7
	• Cuáles son las diferencias entre artritis y artrosis	7
	• Por qué se produce	9
2	Cuáles son los síntomas	10
	• En las articulaciones	10
	• Fuera de las articulaciones	11
3	Cómo se diagnostica	13
4	Cómo se trata	15
	• Cuáles son los objetivos del tratamiento	15
	• Qué incluye el tratamiento	16
5	Cómo puede el paciente controlar la AR	17
	• Por qué es importante la vida sana y el ejercicio	19
	• Cómo proteger las articulaciones	21
6	Qué son las terapias complementarias	22
7	Consejos prácticos	23
	Direcciones de interés	24

Introducción

“Hablemos de...” es una colección de libros sobre temas de salud cuyo propósito es aportar información práctica a los pacientes. La finalidad de cada título en concreto es ser un instrumento de apoyo y un pequeño manual de consulta en el que el paciente pueda informarse sobre los aspectos básicos de su enfermedad, tratamientos y seguir recomendaciones muy útiles para su vida diaria.

Ya que la Artritis Reumatoide es una enfermedad que puede afectar a cualquier grupo de edad, y que además se desconoce su origen, es imprescindible transmitir e informar sobre las medidas de detección para obtener un diagnóstico y tratamiento lo antes posible, ya que el progreso de la enfermedad está muy condicionado por este factor.

Este libro también es una herramienta que favorece la comunicación entre el médico y el paciente, al dotarle de unas claves y unos conocimientos básicos que harán que el diálogo y el intercambio de información entre él y el especialista, sea más fluido. Una buena comunicación con el reumatólogo proporcionará unos criterios sólidos para decidir sobre el curso de los tratamientos y llevar un control estricto de la enfermedad, en base a los aspectos tanto físicos como psicológicos, calidad de vida, estado laboral...etc.

El contenido de este libro está dirigido básicamente a los pacientes que sufren Artritis Reumatoide y en él se explica en qué consiste la enfermedad, cuáles son los síntomas más habituales, cuáles son los tratamientos y sobre todo, consejos y direcciones de interés.

Es importante recordar que el contenido de este libro tiene un carácter meramente divulgativo y que debe ser siempre el médico especialista el que debe hacer las recomendaciones específicas para cada paciente.

Presentación

La Artritis Reumatoide es una enfermedad crónica e incapacitante de causa desconocida y de incidencia frecuente en la población, por lo que un diagnóstico inicial rápido acompañado de un tratamiento efectivo es fundamental para frenar el deterioro articular.

La investigación sobre nuevos fármacos, sobre todo las terapias biológicas que han hecho su aparición en la última década, ha permitido ejercer un mayor control sobre la enfermedad y ha supuesto que los profesionales médicos puedan elegir entre un amplio abanico de tratamientos, de forma que puedan dar a su paciente el más adecuado teniendo siempre en mente el objetivo último del tratamiento, es decir llevar al paciente a la remisión.

Roche trabaja firmemente en el desarrollo e investigación de nuevos fármacos que contribuyan a obtener tratamientos eficaces y que aporten una mejora de la calidad de vida a todos aquellos pacientes afectados de Artritis Reumatoide.

Nuestro propósito es contribuir con este libro a que los afectados conozcan los aspectos básicos de su enfermedad y que sea una herramienta más de ayuda para afrontar el día a día con Artritis Reumatoide.



Qué es la Artritis Reumatoide

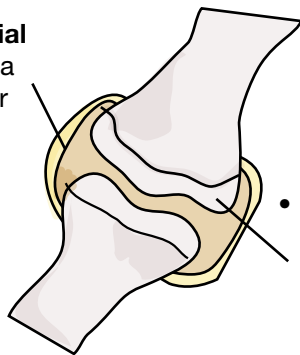
Cuando hablamos de artritis en términos generales, hacemos referencia a distintas enfermedades reumáticas que se caracterizan por producir una inflamación en las articulaciones.

Dependiendo de su intensidad, pueden afectar a una o varias articulaciones y provocar otros síntomas como cansancio, fiebre y pérdida de peso.

La Artritis Reumatoide (AR), es una forma de artritis que causa inflamación en la envoltura de las articulaciones, dolor, rigidez y pérdida de sus funciones. Es una enfermedad crónica que puede afectar a cualquier articulación, aunque es bastante frecuente en las muñecas, las articulaciones de los dedos, los codos, los hombros, las caderas, las rodillas, los tobillos y los dedos de los pies.

Las articulaciones son estructuras que unen huesos y permiten que el cuerpo humano se mueva.

- **La membrana sinovial** es una especie de tela que recubre el interior de las articulaciones.



- **Los cartílagos** son unas superficies lisas que están al final del hueso y que permiten un rozamiento suave entre los huesos.

A quién afecta



Su aparición es frecuente, ya que la padece una de cada 200 personas y es más habitual en mujeres, aunque también afecta a varones.

No se trata de una enfermedad exclusiva de edades avanzadas ya que se presenta en muchos casos entre los 25 y 55 años.

Puede manifestarse durante largos periodos de tiempo o bien aparecer y desaparecer, en brotes intermitentes, durante toda la vida.

Cuáles son las diferencias entre artritis y artrosis

Artritis

Es la inflamación de varias articulaciones del esqueleto, con dolor, rigidez, deformidad y limitación en los movimientos. Esta inflamación, si no se trata, puede llevar a la destrucción de la articulación.

Artrosis

Se caracteriza por una degeneración progresiva del cartilago de la articulación. Puede aparecer inflamación como consecuencia de dicha degeneración pero no es lo que predomina.

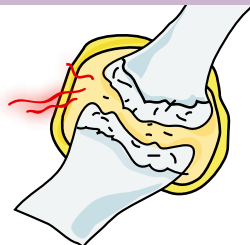
Diferencias entre artritis y artrosis

Artritis



- En la artritis el daño inicial se establece en la membrana sinovial y los signos inflamatorios están siempre presentes.
- Puede aparecer en cualquier edad.
- Origina dolor, rigidez, hinchazón y pérdida de función en las articulaciones.
- Afecta con mayor frecuencia a pequeñas articulaciones.
- Implica inflamación y rigidez matutina significativa al empezar el día.
- Raramente afecta a la columna vertebral.
- Localización más frecuente: manos, pies, rodillas y caderas.
- El dolor no mejora con reposo.

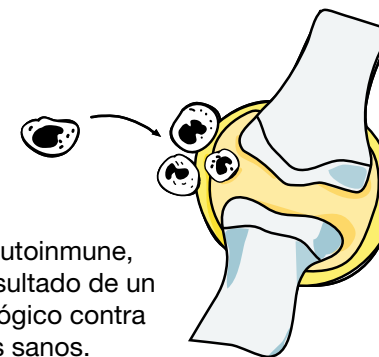
Artrosis



- Enfermedad del cartílago que en ocasiones produce irritación de la membrana sinovial y algunos signos inflamatorios.
- Afecta y es más frecuente en la población de mayor edad.
- Origina desgaste del cartílago, que es uno de los tejidos que forman las articulaciones.
- Afecta con mayor frecuencia a grandes articulaciones.
- Implica dolor al realizar tareas y rigidez limitada a cambios posturales.
- Puede afectar a la columna vertebral.
- Localización más frecuente: columna lumbar, cervical, manos, rodillas y caderas.
- El dolor empeora con el ejercicio.

Por qué se produce

La AR es una enfermedad autoinmune, lo que significa que es el resultado de un ataque del sistema inmunológico contra sus propias células y tejidos sanos.



Se desconoce la causa exacta de la AR y el porqué algunas células del sistema inmunológico se desplazan del sistema vascular e invaden los tejidos de las articulaciones, lo que les provoca una inflamación. Estas células “invasoras e inflamadas” se van acumulando en la articulación y van produciendo otras sustancias como enzimas, anticuerpos y otras moléculas, que acaban atacando y dañando a la articulación.

Factores que pueden favorecer el desarrollo de la AR

Factores genéticos	Infecciones
Factores hormonales	Tabaquismo
Obesidad cardiovascular	Enfermedades

Las hormonas femeninas, los anticonceptivos y el embarazo tienen efectos protectores contra la AR.

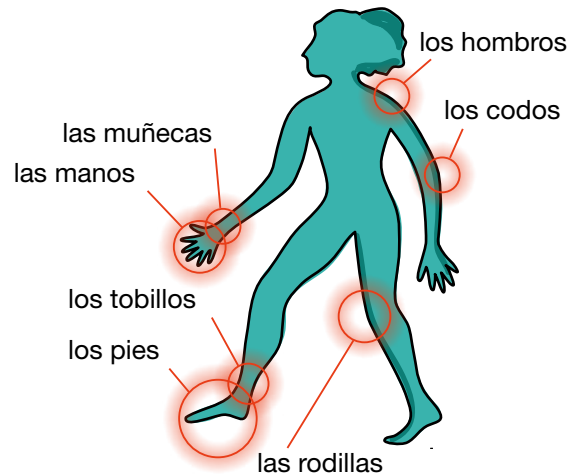
Las dietas ricas en ácidos grasos omega-3 ayudan a disminuir la inflamación de las articulaciones.

Aunque el clima y la humedad no son causantes de la AR sí que es cierto que los cambios atmosféricos provocan más dolor en las articulaciones dañadas.

Cuáles son los síntomas

En las articulaciones

Normalmente, las articulaciones que suelen estar afectadas son:



La AR generalmente causa inflamación simétrica en el cuerpo, es decir, que las dos articulaciones situadas a ambos lados del cuerpo resultan afectadas y suelen producir dolor e hinchazón que, por las mañanas, causa también rigidez que se va atenuando conforme las articulaciones se ponen en movimiento.

Cuando la inflamación es persistente, o no responde adecuadamente al tratamiento, puede ocasionar la destrucción del cartilago, del hueso, de los tendones e incluso de los ligamentos más próximos lo que conduce a deformidades en las articulaciones.

Los síntomas de la Artritis Reumatoide pueden comenzar de forma repentina o gradualmente y dependiendo de cada persona se experimentan de forma diferente.

A continuación se enumeran los más frecuentes:

- Fiebre.
- Dolor e inflamación de las articulaciones.
- Rigidez de las articulaciones.
- Articulaciones inflamadas o deformes.
- Articulaciones congeladas o fijas en una determinada posición.

Fuera de las articulaciones

Aunque la localización más frecuente de las lesiones producidas por la Artritis Reumatoide es en la membrana que envuelve las articulaciones (membrana sinovial), a veces también puede haber alteraciones en otras partes del cuerpo:

- Inflamación de las membranas que rodean los pulmones (pleuritis), del saco que rodea el corazón (pericarditis) o bien inflamación y cicatrización de los pulmones, que puede provocar dolor en el pecho, dificultad para respirar y funcionamiento anormal del corazón.
- Inflamación de los ganglios linfáticos.
- Síndrome de Sjögren o sequedad de los ojos y la boca.
- Inflamación del ojo.
- Quistes detrás de las rodillas, que pueden romperse y producir dolor e inflamación de la pierna.
- Fatiga.

Cómo se diagnostica

- Nódulos duros o abultamientos por debajo de la piel de las articulaciones afectadas.
- En ocasiones, se produce inflamación de los vasos de la sangre (vasculitis) que provoca lesiones de los nervios y úlceras en las piernas.



La Artritis Reumatoide suele comenzar con dolor e hinchazón en las pequeñas articulaciones de los dedos de las manos.

Por las mañanas, es típico sentir una rigidez o tirantez en las articulaciones que, a lo largo del día, y con el movimiento, se va aliviando.

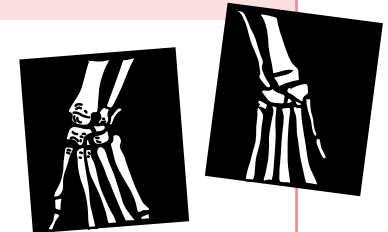


Una inflamación persistente puede acabar dañando los huesos, ligamentos y tendones y llegar a ocasionar una deformidad progresiva de las articulaciones, por lo que es importante un diagnóstico rápido e instaurar un tratamiento lo antes posible para controlar la enfermedad.

Para saber si una persona padece una AR, el médico realizará un examen físico para identificar algunas de las características propias de la enfermedad como hinchazón, movimiento limitado de articulaciones y nódulos o bultos bajo la piel.

El diagnóstico puede resultar muy difícil en las primeras etapas de la enfermedad porque los síntomas pueden ser leves pero normalmente, se confirma con la historia clínica y con un examen físico que incluye:

- **Análisis de sangre** que puede detectar la presencia de un anticuerpo llamado factor reumatoide que puede ser un indicio de AR, aunque no siempre es decisivo. Por otra parte, la detección de otras anomalías como anemia, velocidad de sedimentación de eritrocitos (VRS), proteína C reactiva (PCR), anticuerpos anti PCC, puede ayudar a realizar un diagnóstico de la enfermedad.
- **Rayos X** que permiten verificar si hay pérdida de hueso en los márgenes de las articulaciones combinadas con pérdidas de cartílago, aunque en las etapas iniciales de la enfermedad es muy difícil de detectar.
- **Aspiración articular** que consiste en extraer líquido de la articulación para analizarlo.
- **Biopsia de nódulos** que se basa en la extracción de muestras de tejidos para su examen microscópico.



Cómo se trata

Se puede confirmar el diagnóstico de Artritis Reumatoide cuando una persona presenta cuatro o más de los siguientes síntomas:

 <ul style="list-style-type: none"> • Rigidez matutina que dura más de una hora durante al menos seis semanas. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Presencia de artritis en las articulaciones de la mano, la muñeca o los dedos de las manos durante al menos seis semanas. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Factor reumatoide positivo en los exámenes de sangre.
 <ul style="list-style-type: none"> • Tres o más articulaciones inflamadas durante al menos seis semanas. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Rayos X que muestren los cambios característicos en las articulaciones. 	

Los síntomas de la Artritis Reumatoide pueden ser muy parecidos a los de otras enfermedades como la fiebre reumática aguda, la enfermedad de Lyme, la artritis psoriásica, la artritis gonocócica y la espondilitis anquilosante. Es pues fundamental, consultar al reumatólogo para detectar una AR.



El tratamiento de la AR depende del momento en que se realice el diagnóstico. Cuanto antes se haga y se inicie el tratamiento, menor será el daño causado en las articulaciones.

Hay una gran variedad de tratamientos que permiten controlar la enfermedad en un porcentaje muy elevado de pacientes, incluso conseguir la remisión.

Cuáles son los objetivos del tratamiento

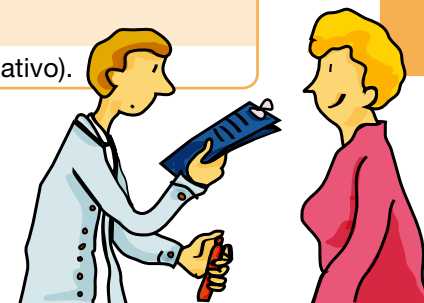
El objetivo principal del tratamiento de la AR es que la enfermedad remita, es decir, la ausencia de síntomas.

Los métodos actuales de tratamiento se centran en:

- Aliviar el dolor.
- Reducir la inflamación.
- Detener o retrasar el daño articular.
- Mejorar las funciones y el bienestar del paciente.

El médico determinará el tratamiento más adecuado para cada paciente basándose en:

- Estado general e historia clínica.
- Grado de afectación del paciente.
- Tolerancia a determinados medicamentos.
- Expectativas para el desarrollo de la enfermedad.
- La opinión del propio paciente.
- Tipo de AR (seropositivo o seronegativo).



Qué incluye el tratamiento

En general, el tratamiento se basa en:

- Medicación.



- Reposo de las articulaciones afectadas.



- Ejercicios para mantener la flexibilidad de las articulaciones.



- Fisioterapia para evitar que las articulaciones se queden congeladas o inmóviles.



- Aplicación calor o frío en las articulaciones.

- Cirugía para reparar, sustituir o fusionar una articulación afectada.



- Aparatos especiales que sirvan de apoyo a la articulación afectada.



Cómo puede el paciente controlar la AR

La AR puede resultar impredecible y producir dolor prolongado que ocasiona a menudo estrés emocional y depresión.

Es normal que a veces afloren sentimientos negativos, pero también es muy importante saber que éstos pueden hacer más difícil controlar la enfermedad. Por ello, es fundamental vivir el día a día de forma plena y positiva y ser conscientes de que tanto los medicamentos como el descanso y el ejercicio son la mejor combinación para el alivio de los síntomas.



Es importante que tanto la familia como el entorno del paciente estén informados sobre la enfermedad y ante cualquier duda, consulten con los profesionales de la salud que participan en su cuidado.

Para evitar que la enfermedad controle la vida cotidiana del paciente es recomendable seguir las siguientes pautas básicas:

- Seguir un tratamiento médico adecuado.
- Realizar prácticas de vida saludables y sobre todo, ejercicio.
- Descansar todo lo posible.
- Controlar el estrés emocional.
- Solicitar ayuda de los profesionales.



Planificar la visita con el reumatólogo o profesional sanitario...

- Hacer una lista con las preguntas que se quieran hacer.
- Intentar acudir a la visita con otra persona que nos ayude.
- Responder a las preguntas con honestidad.
- Exponer sin miedos cómo afecta la AR a todas las facetas de la vida: emocional, social y laboral.
- Pedir explicaciones si hay algo que no se entiende.
- Preguntar por los efectos secundarios de los medicamentos.
- Hacer un análisis de la situación personal de cada uno. ¿Estoy mejor o peor que en la anterior visita?

Es importante saber que hoy en día existe un amplio abanico de tratamientos. Consulte con su reumatólogo para buscar la mejor opción.

Por qué es importante la vida sana y el ejercicio físico

El ejercicio físico moderado es muy beneficioso y ayuda a disminuir el dolor y la rigidez, mantiene las articulaciones en movimiento, desarrolla la fuerza muscular y aumenta la resistencia.



Aunque para algunas personas resulte un poco aburrido, es una actividad que ayuda a...

- disminuir la fatiga.
- fortalecer los músculos y huesos.
- aumentar la flexibilidad y la energía.
- mejorar la sensación de bienestar general.

Algunos de los ejercicios que pueden ayudar son...

Ejercicios de amplitud

Caminar recorridos cortos, pero a menudo, ya que ayuda a mantener el movimiento de las articulaciones y a aliviar la rigidez.

Ejercicios de fortalecimiento

Ir en bicicleta favorece el desarrollo de la fuerza muscular.

Ejercicios aeróbicos

Nadar o realizar ejercicios aeróbicos en el agua permite mantener la resistencia, fortalecer el corazón y los pulmones y disminuir la fatiga.



Es recomendable que un fisioterapeuta diseñe un programa de ejercicios específico para cada persona en particular.

La intensidad y frecuencia de los ejercicios, la actividad y el descanso dependerán de la actividad de la enfermedad.

Cuando una articulación está caliente, dolorida e hinchada, el descanso ayudará a disminuir la inflamación de la articulación.

Las asociaciones de pacientes proporcionan información sobre los ejercicios más adecuados para cada caso.



Cómo proteger las articulaciones

Cuando las articulaciones están inflamadas o dañadas, es necesario tomar ciertas precauciones con las actividades diarias.

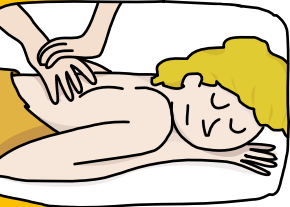
La protección de las articulaciones significa realizar las tareas cotidianas de tal forma que se reduzca la carga en las que están afectadas por la artritis. Aprender cómo se deben proteger puede facilitar el trabajo y ayudar a reducir el dolor.

Los principios de la protección de las articulaciones son:

- Pedir ayuda siempre que sea necesario.
- Equilibrar el reposo con la actividad.
- Vigilar las posiciones del cuerpo.
- No permanecer en una sola posición durante mucho tiempo.
- Escuchar al propio cuerpo: si aumenta el dolor durante una actividad o ejercicio, entonces significa que se está sobrecargando las articulaciones.
- Simplificar el trabajo para ahorrar energía.
- Usar las articulaciones y los músculos más grandes y más fuertes.
- Distribuir el peso en múltiples articulaciones.
- Utilizar férulas de descanso.



Qué son las terapias complementarias



Las terapias complementarias son alternativas que pueden desempeñar alguna función en un programa de tratamiento integral diseñado para el enfermo por el profesional de la salud que lo atiende.

- Debe ser el reumatólogo quien indique si una terapia complementaria puede resultar beneficiosa.
- Por lo general, las terapias complementarias son indicadas por profesionales médicos con la finalidad de complementar a un tratamiento convencional.

Hay diversas terapias complementarias que pueden ser de ayuda para aliviar el dolor.

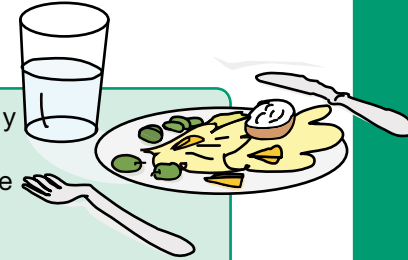
- | | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|
| • Acupuntura. | • Ejercicio basado en técnicas orientales como taichi o yoga. |
| • Dietas especiales. | |
| • Masajes. | • Terapias ocupacionales. |
| • Meditación. | • Balnearios. |

- Siempre se debe informar a su médico si se está utilizando una terapia complementaria o si se tiene intenciones de hacerlo.

Las terapias complementarias no reemplazan a los medicamentos recetados por el médico.



Consejos prácticos



- Se recomienda una alimentación sana y equilibrada rica en verduras, hortalizas y frutas, con un consumo moderado de grasas, harinas y azúcares ya que es muy importante evitar la obesidad.
- No fumar.
- Reposo de las articulaciones.
- Descanso nocturno en posición correcta y unas 8 horas.
- Ejercicio aeróbico de moderada intensidad durante 30 minutos, al menos 3 días por semana.
- Moderar las tareas físicas y domésticas e intentar realizarlas en posición sentada, si es posible.
- Uso de calzado adecuado que sujete y no comprima las articulaciones.



Direcciones de interés

COORDINADORA NACIONAL DE ARTRITIS (CONARTRITIS)
C/ Cea Bermúdez, 14-B 2º A
28003 Madrid
Tel.: 902 013 497
conartritis@conartritis.org

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS AFECTADAS POR REUMATISMOS (CONFEPAR)
Paseo de la Castellana, 201 3º 28046 Madrid
Tel.: 917 891 458
infoconfepar@yahoo.com

FORO ESPAÑOL DE PACIENTES Casa Convalecència - UAB
Sant Antoni Maria Claret, 171
08041 Barcelona
Tel.: 934 335 025
fep.webpacientes@uab.es

LIGA REUMATOLÓGICA ESPAÑOLA (LIRE)
Plaza de las Labores 4, 2ºB Parla
28981-Madrid
Tel.: 916 644 074
lire@lire.es

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REUMATOLOGÍA (SER)
Marqués de Duero 5 1º
Madrid 28001
Tel.: 915 767 799
www.ser.es/acceso/contactar.php

WEBS DE INTERÉS PARA PACIENTES:

www.rochereumatologia.es

www.universidadpacientes.org/aula-ro3/

Direcciones de interés

ASOCIACIONES DE PACIENTES POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS:

ANDALUCÍA

Asociación Granadina de Artritis Reumatoide, AGAR
T.: 699 731 672
artritisgranada@hotmail.com

Asociación Jienense de Enfermos con Artritis Reumatoide, AJEAR
T.: 953 22 25 78 - Móvil: 679 203 623
ajear@fejidif.org
www.fejidif.org/ajear

Asociación Cordobesa de Enfermos de Artritis Reumatoide (ACOARE)
T.: 957 767 700
artritisacoare@terra.es

Asociación Jerezana de Espondilitis y Artritis, AJEREA
T.: 608 756 725/620 103 769
info@ajerea.es • www.ajerea.es

Asociación Malagueña de Artritis Reumatoide, AMARE
T.: 637 548 953 / 637 548 952
artritsmalaga@hotmail.com
http://amare.webcindario.com

Asociación Onubense de Pacientes con Artritis Reumatoide, AOPAR
aopar-huelva@terra.es

Asociación Sevillana de Pacientes con Artritis Reumatoide, ASEPAR
T.: 954 36 08 25
asepar94@hotmail.com

Liga Reumatológica Andaluza (LIRA)
T.: 954 359 385

ARAGÓN

Asociación de Afectados de Enfermedades Reumáticas de Aragón (ADARA)
T.: 686 128 529 • adara@able.es

Artritis Oscense, ARO
T.: 691 564 656 • asc.aro@hotmail.es

ASTURIAS

Liga Reumatológica Asturiana
T.: 985 512 309

BALEARES

Liga Reumatológica de Mallorca
T.: 971 757 580

CANARIAS

Asociación Reumática de Las Palmas (ARPA)
T.: 928 229 775
arpa@cocemfelaspalmas.org

Asociación Tinerfeña de Enfermos Reumáticos (ASTER)
T.: 922 220 967 • asterfe@hotmail.com

Asociación Tinerfeña de Enfermedades Reumáticas
T.: 922 220 967
astertenerife@hotmail.com
www.astertenerife.com

CASTILLA - LEÓN

Asociación Soriana de Enfermos Reumáticos (ASER)
T.: 630 036 315

Liga Reumatológica de León (LIRE-LEON)
T.: 699 617 310

Asociación Salmantina de Pacientes con Artritis Reumatoide (ASAPAR)
T.: 645 930 203 • asapar2000@yahoo.es
www.asapar.com

CASTILLA - LA MANCHA

Asociación Provincial de Enfermos Reumáticos de Guadalajara (APERG)
T.: 913 558 726

Asociación Talaveraña de Enfermos Reumáticos y Espondilitis Anquilosante (ATEREA)
T.: 619 920 903

Asociación de Ciudad Real de Artritis Reumatoide, Psoriásica y Juvenil (ACREAR)
T.: 926 21 13 39 - 652 429 146
acrear@acrear.org • www.acrear.org

Direcciones de interés

CATALUÑA

Lliga Reumatològica Catalana (LLRC)
T.: 932 077 778

Lliga d'Afectats Reumatològics i
Discapacitats
T.: 657 887 864
lalliga@lalligareumatologica.org

EXTREMADURA

Asociación Regional de Enfermos de
Artritis de Extremadura (ARAEX)
T.: 932 077 778

GALICIA

Asociación Reumática de Ferrol-Eume-
Ortegal (ARFEOR)
T.: 981 486 882

Liga Reumatoloxica Galega
T.: 981 236 586 • lirega@wol.es

Asociación Galega de Enfermos
Reumáticos (AGADER)
T.: 982 440 856

Asociación de Artrite de Santiago (AAS)
T.: 981 52 87 50 - 659 084 950
infor@artrite.santiago.org
www.artrite-santiago.org

LA RIOJA

Asociación Artritis Reumatoide de Rioja,
AARR
T.: 941 23 55 39 - 649 129 620
info@artritisrioja.com
www.artritisrioja.com

MADRID

Asociación Madrileña de Personas con
Artritis Reumatoide (AMAPAR)
T.: 915358807 - Móvil: 654522293
amapar@amapar.org
www.amapar.org

Asociación de Enfermos de Espondilitis
y otras Enfermedades Reumáticas de
Leganés (AEERL)
T.: 916 868 974

MELILLA

Asociación de Enfermos Reumáticos de
Melilla (AERM)
AERM@telefonica.net

PAIS VASCO

Liga de Enfermos Vizcaínos de Artritis
Reumatoide (LEVAR)
T.: 946 56 92 02 - 605 727 127
levar@levar.es
www.levar.es

Asociación Alavesa de Artritis
Reumatoide (ADEAR)
T.: 945 272 753

Asociación Guipuzcoana de Afectados
por Enfermedades Reumáticas (AGAER)
T.: 943 482 585 • rosimar@arrakis.es

COMUNIDAD VALENCIANA

Asociación de Personas Reumáticas de
la Vega Baja
T.: 966 782 024
aper@medicoreumatologo.com

Asociación para la Calidad de Vida de
Personas Afectadas por Enfermedades
Reumáticas (ACVIPAER)
T.: 655 672 813

Asociación de Artritis de Castellón
(ARTRICAS)
T.: 964 063 660 • artricas@artricas.com
www.artricas.com

Asociación de Enfermos de Artritis
Reumatoide del Baix Vinalopo (ADEAR)
T.: 966 21 14 01 - 696 94 47 92
alfredito_adem@hotmail.com

Asociación Valenciana de Artritis
(AVAAR)
T.: 608 703 472
artritisvalencia@hotmail.com
www.avaar.org

Liga Reumatológica de la Comunidad
Valenciana (LRCV)
T.: 961 251 729
ligareumatologicavalenciana@gmail.com

Información y consejos prácticos
para las personas que han de convivir
con Artritis Reumatoide



Con la colaboración de:

 Sociedad Española de
Reumatología

Declarado de utilidad para
los pacientes reumáticos


conartritis
COORDINADORA NACIONAL DE ARTRITIS

Declarado de interés para
las personas con artritis

