

# «La edad, el sexo y la raza no podemos cambiarlos, pero el estilo de vida sí»

Javier de Toro y David Bouza analizaron en el ciclo Charlas Saludables cómo reducir el impacto de la artritis reumatoide en el incremento del riesgo cardiovascular

A CORUÑA / LA VOZ



La artritis reumatoide, una enfermedad que afecta al 0,8 % de la población, fundamentalmente mujeres de entre 40 y 50 años, y su impacto en el incremento del riesgo cardiovascular fue ayer la protagonista de una nueva Charla Saludable, ciclo de divulgación organizado por la Xerencia de Xestión Integrada del área sanitaria de A Coruña con La Voz de Galicia. En esta ocasión, en la cita en Afundación fueron dos los profesionales que impartieron sus conocimientos, ambos implicados en la atención a quienes están afectados por esta patología inflamatoria, crónica y autoinmune: los doctores Javier de Toro, jefe de Reumatología del Chuac, y David Bouza, médico de familia del centro de salud del Ventorrillo.

Ellos fueron los encargados de explicar al público cómo tratar de evitar que la aparición de la artritis traiga consigo, además, otros sustos, ya que «multiplica por 1,5 el riesgo de sufrir un evento cardiovascular», explicó De Toro, sobre todo en aquellas personas que ya acumulan otros factores de peligro, como la diabetes, la hipertensión o el colesterol elevado.

«Por una parte hay factores que pueden actuar en la aparición de la enfermedad», dijo el especialista en alusión, sobre todo, al humo del tabaco y a las infecciones en la boca, que desencadenan un proceso en el que las defensas del propio organismo reconocen como extrañas partículas propias. «Se alteran las proteínas y se generan anticuerpos que desencadenan la inflamación», describió De Toro an-



Los doctores David Bouza y Javier de Toro, ayer momentos antes de la charla en Afundación. ÁNGEL MANSO

tes de apuntar que, además, «por otra parte existen factores que contribuyen a empeorar la artritis, que hacen que vaya a más», caso de la obesidad o dietas que incluyan mucha sal. De ahí que «es muy importante —recalcó— el autocuidado del propio enfermo».

En la misma línea habló David Bouza, que subrayó la importancia de diagnosticar cuanto antes la artritis de nuevo comienzo para actuar de forma temprana y evitar la destrucción articular. «Los médicos de Atención Primaria somos los primeros en ver la pelota», dijo antes de subrayar de forma muy explícita que «la edad, el sexo y la raza no podemos cambiarlos, pero el resto sí. Y el resto es el estilo de vida, son las conductas, la dieta, el sedentarismo, el tabaquismo... Se trata de incidir en los factores que sí podemos modificar para contrarrestar el efecto de aquellos en los que no podemos influir».

## El tabaco, el exceso de sal, las infecciones en la boca y la obesidad

Cuando la artritis se manifiesta, generalmente es con dolor e inflamación en las articulaciones, sobre todo en manos y pies, y en las primeras horas del día no es extraño que aparezca rigidez que impide realizar gestos cotidianos como cerrar el puño. David Bouza subrayó la importancia de adelantar cuanto antes el diagnóstico, ante los primeros signos, para anticipar también el tratamiento, y De Toro se refirió a la tardanza de algunos pacientes en acudir al médico: «Afecta más a las mujeres y como suelen aguantar más el dolor, es un inconveniente».

El reumatólogo destacó además que aunque la artritis reumatoide suele cursar por brotes «tiene tratamiento» para mitigar no solo el cuadro agudo, sino para tratar de retrasar el avance y

degeneración articular. Destacó en especial el «amplio arsenal terapéutico» existente desde la incorporación de nuevas modalidades de tratamiento, como las terapias biológicas y moleculares que proporcionan lo que se ha dado en denominar «terapias dirigidas» o muy específicas para cada tipo de paciente. «Los tratamientos son casi personalizados», remarcó Bouza.

Pero junto a la contención de la patología reumatológica, tanto De Toro como Bouzas insistieron en el mensaje de la prevención para contener el estado inflamatorio y, en paralelo, el incremento del riesgo de sufrir un infarto o cualquier evento cardíaco o vascular: «El tabaco y las infecciones de boca son evitables, y la obesidad y comer con exceso de sal también».

Un protocolo entre atención primaria y hospitalaria para adelantar el diagnóstico

La necesaria relación entre Atención Primaria y la medicina hospitalaria se hace evidente en casos como el de la artritis reumatoide, para cuya atención se diseñó y puso en marcha un protocolo a la medida en el área sanitaria con el objetivo de acelerar y mejorar la asistencia a quienes comienzan a sufrirla.

«Cuando nos llega un paciente —explicó David Bouza— y sospechas una artritis, tienes unos marcadores que te revelan un estado inflamatorio cuando le haces un análisis de sangre». Ese estado acelera también la arteriosclerosis, que está en la base de que aumento el riesgo cardiovascular y el enfermo pueda sufrir cuadros como un infarto. Se trata, además, de un incremento que «podemos medir con distintas herramientas, podemos saber si es moderado, alto o muy alto», indicó. Por ello, con esos marcadores y las pruebas de imagen, el propio médico de cabecera puede derivar directamente al enfermo a la consulta de Reumatología para que sea valorado y se le prescriba el tratamiento que el especialista considere más adecuado. «Creo que el protocolo funciona bien, porque simplifica la orientación: te marca sota, caballo y rey; si un enfermo cumple esos criterios, ya lo está valorando y lo envías al reumatólogo», indicó el especialista en medicina de familia.

También Javier de Toro valoró positivamente el funcionamiento de lo que se denomina vía rápida. «Facilitar la remisión de la enfermedad depende del tiempo en que tardemos en darle tratamiento, y si actuamos cuanto antes, rebajamos además el riesgo cardiovascular», dijo antes de apuntar que «por eso es tan importante que exista una buena coordinación entre los médicos de Atención Primaria y los hospitalarios, y para eso existen las vías rápidas».

### Guía de Odontólogos Estomatólogos y Cirujanos Maxilofaciales

 <p><b>CLINICA DENTAL J.LEYES</b> ODONTOLOGIA GENERAL PERIODONCIA - IMPLANTES ORTODONCIA (Jugual - Invisalign) Número de registro C-15-00451 Menéndez Pelayo 10-2º Ext. (Plaza de Vigo) LA CORUÑA Tlf. 981 120 818</p>	 <p style="text-align: center;">QR CODE</p> <p style="text-align: center;">Para más información 639.477.676 Angel</p>	 <p><b>Mª Dolores Fernández Ferro</b> IMPLANTES - PRÓTESIS INMEDIATA ORTODONCIA - ESTETICA DENTAL - BLANQUEAMIENTO ISFAS - MUFACE www.benceferro.es PARKING GRATUITO Pza. Pontevedra 12 - 3ºB 981 220 899 - A Coruña Nº Reg. Sanitario: C-15-003389 Consultación 9 - 1º A (Concheiras) 981 143 411 - A Coruña Nº Reg. Sanitario: C-15-003803</p>
<p>DIAGNÓSTICO INTEGRAL PERSONALIZADO RESERVA YA TU CITA 981 902 777 LA IMPORTANCIA DE ELEGIR BIEN TU DENTISTA Número de registro C-15-003195 www.iconclincidental.es</p>	<p><b>icon</b> Expertos en Infiltraciones Bucodentales PARKING GRATUITO FRECÜNTANOS POR LA SEDACIÓN CONSCIENTE c/ Sánchez Bregua Nº 5 - 3º 15004 - A CORUÑA</p>	<p><b>CLÍNICA DENTAL SEOANE - ROMERO</b> ESTÉTICA DENTAL · CIRUGÍA PERIODONCIA · IMPLANTES CONSULTA PREVIA CITA Número de registro C-15-003195 Cantón Grande nº 6 - Apart. 1º E Tlf.: 981 22 30 33 LA CORUÑA</p>