

## Espondilitis anquilosante (EA)

- La espondilitis anquilosante es un tipo de artritis que afecta principalmente a la columna.
- No tiene cura, aunque se puede tratar con medicamentos y haciendo cambios en el estilo de vida.
- Lo mejor que puede hacer es ejercicio con regularidad, ya que ayuda a mantener flexible la columna.

La espondilitis anquilosante (EA) es un tipo de artritis inflamatoria que afecta principalmente a la columna vertebral (columna). Los síntomas incluyen dolor de espalda, rigidez y movilidad reducida en la columna.

Las articulaciones que conectan la base de la columna con la pelvis, denominadas articulaciones sacroilíacas, son las más afectadas por la EA. Otras articulaciones como la cadera y los hombros también pueden verse afectadas, al igual que los ojos, la piel, el intestino y los pulmones.

Tanto hombres como mujeres pueden padecer EA. Los síntomas suelen aparecer entre los 15 y los 45 años. Aunque actualmente no existe cura para la EA, hay muchas cosas que puede hacer para controlar los síntomas.

La EA es una enfermedad autoinmune, lo que significa que se produce por el mal funcionamiento del sistema inmunitario. En lugar de identificar y destruir cuerpos extraños como virus y bacterias, el sistema inmunitario ataca por error al tejido sano dentro de las articulaciones y alrededor de ellas. Este ataque provoca dolor e inflamación.

Como resultado de esta inflamación, puede formarse hueso nuevo alrededor de las articulaciones y de la columna. En algunas personas con EA, esto puede causar rigidez permanente en la columna y en el cuello.

En casos graves, este hueso adicional se puede fusionar con los huesos de la columna. Esta fusión puede prevenirse si se inicia un tratamiento lo antes posible.

### Síntomas

Los síntomas de la EA varían de una persona a otra. Los síntomas más comunes son:

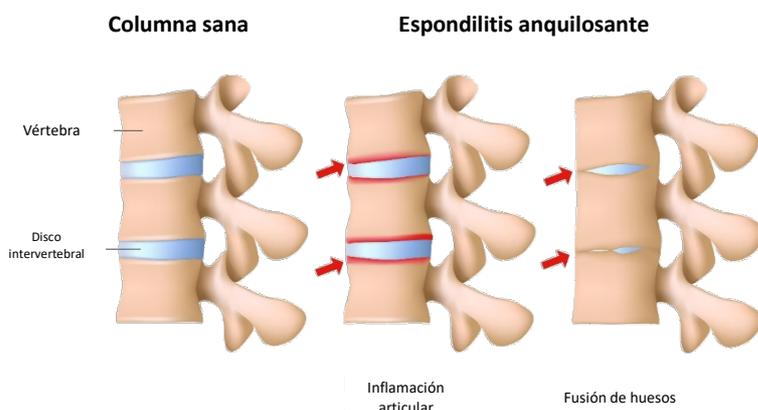
- dolor y rigidez en la espalda, los glúteos o el cuello. Los síntomas suelen empeorar tras el descanso y se alivian con ejercicio;
- dolor en los tendones (que conectan los músculos a los huesos) y en los ligamentos (que unen los huesos entre sí). A menudo es un dolor que se siente en la parte delantera del pecho, en el talón o en la planta del pie;
- fatiga, o cansancio mental y físico extremo.

Los síntomas pueden variar de un día para otro. A veces, los síntomas como el dolor, la fatiga y la inflamación pueden volverse más intensos: es lo que se conoce como brote. Los brotes son impredecibles y parecen producirse sin motivo.

### Causas

Desconocemos las causas de la EA, pero se cree que los genes tienen algo que ver. Es más probable que padezca EA si alguien en su familia lo padece.

Algunas personas con EA tienen un gen denominado HLA-B2. Sin embargo, este gen también está presente en personas que no padecen EA.



Dado que la presencia de este gen no es una causa directa para que alguien tenga EA, se piensa que intervienen otros factores.

### Diagnóstico

Recibir un diagnóstico rápido es esencial para poder comenzar el tratamiento lo antes posible.

Después de hablar con su médico sobre los síntomas y otra información médica relevante, puede hacerse varias pruebas como:

- una exploración física;
- pruebas de exploración como radiografía, TAC (tomografía axial computarizada), RMN (resonancia magnética nuclear);
- analíticas de sangre;
- pruebas genéticas.

Generalmente, estas pruebas las dispone un médico o un reumatólogo (un especialista en enfermedades que afectan a los músculos, los huesos y las articulaciones). Ellos le explicarán lo que se busca en las pruebas y el significado de los resultados.

### Tratamiento

La EA no tiene cura, pero el tratamiento sirve para controlar el dolor, reducir el riesgo de que surjan complicaciones y mejorar la calidad de vida. El reumatólogo adaptará el tratamiento según sus síntomas específicos y la gravedad de la enfermedad. Esta adaptación puede suponer la prueba de distintos medicamentos para determinar cuáles son los que mejor le funcionan.

### Medicamentos

Los medicamentos para tratar la EA son:

- analgésicos para aliviar el dolor a corto plazo;
- antiinflamatorios no esteroideos (AINE) para controlar la inflamación y aliviar el dolor a corto plazo;
- corticoides para controlar o reducir rápidamente la inflamación;
- fármacos modificadores de enfermedad (FAME), para controlar la hiperactividad del sistema inmunitario;
- medicamentos biológicos y biosimilares: son fármacos biológicos modificadores de enfermedad que actúan en partes específicas del sistema inmunitario.

### Ejercicio

Hacer ejercicio es fundamental para el bienestar general, pero para tratar la EA esto es algo esencial. El ejercicio alivia el dolor y puede ayudar a mantener la flexibilidad y movilidad de la columna.

Deben practicarse ejercicios específicos de fortalecimiento para mantener la fuerza de la columna. También son útiles los ejercicios que se practican en agua caliente (hidroterapia).

Cuando hablamos del bienestar integral, se recomienda hacer ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento general. Acuda a un profesional que pueda crearle una rutina de ejercicios que se adapte a sus necesidades concretas. Hable con su médico para ver si acude a un fisioterapeuta o a un fisiólogo.

### Autocuidado

Hay muchas cosas que puede hacer a nivel personal y que pueden serle de ayuda:

**Conocer más a fondo su enfermedad:** saber lo máximo posible sobre la EA significa que puede tomar decisiones fundamentadas en cuanto a la atención médica y desempeñar un papel activo en su control.

**Hacer ejercicio y mantenerse activo** lo máximo posible: hable con un fisioterapeuta o un fisiólogo para que le asesoren específicamente sobre una rutina diaria de ejercicios y estiramientos.

**Levantarse y moverse** si lleva mucho tiempo sentado o de pie en la misma posición.

**Aprender a controlar el dolor:** hay muchas cosas que puede hacer a nivel personal para tratar el dolor y diferentes estrategias que le funcionarán según las distintas situaciones. Por ejemplo, las compresas calientes alivian el dolor muscular, las compresas frías reducen la inflamación, hacer ejercicio suave ayuda a mitigar la tensión muscular. Pruebe distintas cosas hasta que encuentre las que mejor le funcionan.

**Participar** en las tareas habituales del hogar, trabajar, disfrutar del tiempo libre y de las actividades sociales. Estas conexiones sociales son indispensables para su bienestar.

**Llevar una dieta sana y equilibrada** para tener una buena salud.

**Controlar el estrés:** el estrés puede agravar sus síntomas y hacerle sentir peor.

**Aceptar las emociones:** es natural sentir muchas emociones diferentes cuando se le diagnostica EA. Puede sentir miedo, frustración, tristeza o enfado. Es importante reconocer y aceptar esos sentimientos y pedir ayuda si empiezan a afectarle en la vida diaria. Su médico le puede facilitar información sobre la asistencia disponible.

**Buscar apoyo externo:** puede servirle de ayuda contactar con Ankylosing Spondylitis Group of Victoria (Grupo de Victoria dedicado a la espondilitis anquilosante) y hablar con otras personas que padecen EA y que saben por lo que está pasando. Póngase en contacto con nosotros para conseguir información y los datos de contacto.

### Dónde conseguir ayuda

- Su médico
- Un reumatólogo
- Un fisioterapeuta
- Un fisiólogo
- Musculoskeletal Australia  
[www.msk.org.au](http://www.msk.org.au)  
Línea de asistencia de MSK: 1800 263 265

### Cómo podemos ayudarle

Llame a nuestra línea de asistencia de MSK y hable con nuestro personal de enfermería. Teléfono 1800 263 265 o correo electrónico [helpline@msk.org.au](mailto:helpline@msk.org.au).

Podemos ayudarle a obtener más información sobre:

- espondilitis anquilosante
- formas para vivir bien con esta enfermedad
- tratar el dolor
- los próximos webinarios, seminarios y otros eventos

### Más por descubrir

- Australian Physiotherapy Association (Asociación australiana de fisioterapia)  
[www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au)
- Exercise and Sports Science Australia (Organización australiana para el ejercicio y el deporte) [www.essa.org.au](http://www.essa.org.au)
- Spondylitis Association of America (Asociación estadounidense de espondilitis)  
[www.spondylitis.org](http://www.spondylitis.org)
- NASS - National Ankylosing Spondylitis Society (UK) (Asociación nacional de espondilitis anquilosante del Reino Unido) <http://nass.co.uk>
- Versus Arthritis UK  
[www.versusarthritis.org](http://www.versusarthritis.org)
- Arthritis Foundation (USA) (Fundación estadounidense de la artritis) [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)
- Better Health Channel  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

This resource was developed with funding from Novartis.

