

Espondilitis anquilosante: causas, síntomas, tratamientos, diagnóstico y más

¿Qué es la espondilitis anquilosante?



La espondilitis anquilosante (EA) es un tipo de artritis inflamatoria que ataca las articulaciones de la columna vertebral. Primero afecta la articulación sacroilíaca (SI), donde la columna vertebral se adhiere a la pelvis, y luego comienza a afectar otras áreas de la columna vertebral.

Las caderas y los hombros pueden verse afectados, al igual que los ojos, la piel, los intestinos y los pulmones. Los síntomas de la EA incluyen dolor de espalda, rigidez y movilidad reducida en la columna vertebral.

La espondilitis anquilosante afecta a los hombres con más frecuencia que a las mujeres. La condición generalmente aparece entre las edades de 15 y 45 años. No existe una cura para el EA, sin embargo, hay cosas que puede hacer para controlar sus síntomas.

La espondilitis anquilosante es una enfermedad autoinmune. Eso significa que el sistema inmune de su cuerpo, por razones desconocidas, se confunde y ataca el tejido sano, incluidas las articulaciones, en lugar de atacar cuerpos extraños como los virus y las bacterias. Esto causa dolor e inflamación.

Para las personas con EA, el resultado de esta inflamación es que los huesos nuevos pueden crecer alrededor de las articulaciones de la columna vertebral. Esto puede conducir a una rigidez permanente en la espalda y el cuello de algunas personas con AS.

En casos severos, este hueso extra puede fusionar los huesos de la columna vertebral. Esto solía ser común, pero ahora generalmente se puede prevenir iniciando el tratamiento apropiado tan pronto como sea posible.

La mayoría de las personas con EA pueden llevar vidas plenas y activas, porque la condición puede controlarse bien. Hay momentos en que los síntomas pueden empeorar (lo que se conoce como brote) y en los que los síntomas mejoran. Es importante que aprenda sobre su condición y juegue un papel activo en su control.

Causas de la espondilitis anquilosante

La causa exacta de la espondilitis anquilosante es desconocida.

Se cree que los genes desempeñan un papel. Es más probable que obtenga EA si tiene un historial en su familia. Los estudios muestran que casi nueve de cada diez personas con EA tienen el gen llamado [HLA-B27](#). Sin embargo, este gen está presente en el ocho por ciento de la población general, incluidas las personas sin EA.

Dado que la presencia de este gen no conduce automáticamente al desarrollo de la EA, se cree que hay otros factores involucrados. Los investigadores actualmente piensan que la exposición a ciertos desencadenantes ambientales puede conducir al desarrollo de EA en personas con el gen. Estos desencadenantes son desconocidos.

Síntomas de la espondilitis anquilosante

Los síntomas de la EA varían de una persona a otra, sin embargo, generalmente son peores después del descanso y se alivian con el ejercicio. Los síntomas más comunes son:

- Dolor y rigidez en la espalda, las nalgas o el cuello, especialmente por la mañana o si ha estado inactivo durante un período de tiempo
- Dolor en los tendones (que conectan los músculos con los huesos) y ligamentos (que conectan los huesos entre sí), a menudo se siente un dolor en la parte delantera del pecho, la parte posterior del talón o debajo del pie

- [Fatiga](#) (cansancio extremo).

Diagnóstico de la espondilitis anquilosante

El diagnóstico precoz es importante para que el tratamiento pueda comenzar tan pronto como sea posible para evitar daños en la columna vertebral.

La investigación y el diagnóstico de EA pueden incluir:

- Historial médico
- Examen físico
- Radiografía
- Procedimientos de escaneo como una TC (tomografía computarizada) o IRMI (imagen por resonancia magnética)
- Prueba de sangre
- Prueba genética.

Estas pruebas generalmente son organizadas por un reumatólogo o un médico que puede explicar los resultados.

Tratamiento para la espondilitis anquilosante

No hay una cura para la espondilitis anquilosante. El tratamiento tiene como objetivo controlar su dolor, reducir el riesgo de complicaciones y mejorar su calidad de vida. Se adaptará a sus síntomas específicos y a la gravedad de su condición.

Medicación

Los medicamentos para el tratamiento de la espondilitis anquilosante incluyen:

- **Analgésicos (medicamentos para aliviar el dolor):** para proporcionar alivio temporal del dolor
- **Medicamentos [antiinflamatorios no esteroideos \(AINE\)](#):** para ayudar a controlar la inflamación y proporcionar alivio temporal del dolor
- **Corticosteroides:** este grupo de medicamentos tiene un fuerte efecto antiinflamatorio y se puede tomar como tabletas o inyecciones
- **Fármacos antirreumáticos modificadores del curso de la enfermedad (FARME):** este grupo de medicamentos funciona para controlar su sistema inmune hiperactivo. Ayudan a aliviar el dolor y la inflamación, y también pueden reducir o prevenir el daño articular
- **Medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad biológica (bDMARD o biológicos):** estos medicamentos más nuevos también funcionan para controlar su sistema inmune. Sin embargo, a diferencia de otros fármacos modificadores de la enfermedad, los

productos biológicos se dirigen a las células y proteínas específicas que están causando esta inflamación y daño, en lugar de suprimir todo su sistema inmune.

Ejercicio

Aunque el ejercicio es importante para el bienestar general, es especialmente importante en el manejo del EA. El ejercicio se puede utilizar para aliviar el dolor, pero también es importante para mantener la movilidad en la columna vertebral.

Ejercicios de fortalecimiento específicos ayudan a mantener la fuerza a través de la columna vertebral. Los ejercicios realizados en agua tibia (hidroterapia) también pueden ser beneficiosos.

Para el bienestar general, también se recomienda el fortalecimiento general y los ejercicios aeróbicos. Si tiene EA, puede beneficiarse de ver a un profesional de la salud para obtener un programa de ejercicios para sus necesidades específicas. Considere la posibilidad de ver a un fisioterapeuta o fisiólogo del ejercicio que se especialice en el tratamiento de la EA.

Autogestión

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo, que incluyen:

- **Obtener más información sobre su condición:** saber tanto como sea posible acerca de su EA significa que puede tomar decisiones informadas sobre su atención médica y desempeñar un papel activo en la gestión de su condición.
- **Haga ejercicio y manténgase activo lo más posible:** hable con un fisioterapeuta o un fisiólogo del ejercicio para obtener consejos específicos
- **Controle su estrés:** el [estrés](#) puede agravar sus síntomas y hacer que se sienta peor
- Levántese y muévase si ha estado sentado o de pie en una posición durante largos períodos a la vez (por ejemplo, en el trabajo o mientras viaja)
- Manténgase involucrado en sus actividades habituales en el hogar, así como en el trabajo, el ocio y las actividades sociales. Las conexiones sociales son extremadamente importantes Comer una dieta sana y bien balanceada para una buena salud general
- Sea consciente de su postura

Referencias:

[Espondilitis anquilosante](#), Clínica Mayo.

[Espondiloartritis \(espondiloartropatía\)](#), American College of Rheumatology.