



**COORDINACIÓN DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN
CON USUARIOS**

INFORME FACEBOOK LIVE

TEMA: HABLEMOS SOBRE ARTRITIS

OCTUBRE 22/2021

Barranquilla, Octubre de 2021

OBJETIVO

Desde la plataforma de Facebook Live se ha desarrollado una serie de actividades con el objetivo de crear espacios de información, educación y comunicación, donde los usuarios pueden aprender sobre distintos temas relacionados con su salud y su afiliación a la EPS, además de participar e interactuar con las personas encargadas de presentar cada temática. Uno de estos espacios fue el programa de facebook live con el tema sobre **HABLEMOS SOBRE ARTRITIS**, llevado a cabo el día 22 de octubre del presente año.

El objetivo general del programa es proporcionar información sobre la patología para ayudar a las personas en general con este diagnóstico y en especial a los de la tercera edad, a tratarla y sobretodo prevenirla, ya que esta enfermedad puede traer ciertos riesgos para la salud y calidad de vida.

Suministrar orientación sobre los recursos disponibles en el área de la salud, y ayudas que favorezcan el bienestar de los pacientes que padecen este diagnóstico.

Dar a conocer la situación real de las personas con artritis, haciendo visible una enfermedad que a los ojos de la mayoría de las personas es invisible.

En el calendario de salud publica el 12 de Octubre del presente año se conmemora el dia mundial de la artritis y busca concientizar El objetivo de esta organización era educar a las personas sobre las enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas y promover una mejor calidad de vida y tratamientos para aquellos que las padecen.

CONVOCATORIA



Para lograr el éxito de la actividad anteriormente mencionada, fue necesario hacer una campaña de convocatoria y difusión de mensaje de invitación, por lo cual se utilizaron herramientas audiovisuales, las cuales fueron difundidas a través de las redes oficiales de CAJACOPI, página web, mensajes de WhatsApp e invitación directa a los usuarios por parte del personal del call center y servicio al usuario.

Los resultados de la convocatoria y difusión del mensaje de invitación se vieron reflejados el día del evento. La transmisión en vivo fue vista por decenas de personas con un número amplio de 73 reacciones y 32 comentarios, donde pudimos leer felicitaciones, recibir preguntas e inquietudes. Esta actividad fue compartida 15 veces por usuarios de la red social.

DESARROLLO DEL EVENTO



El 22 de Octubre del 2021, siendo las 10:00 AM, se dio inició a la transmisión en vivo, donde estuvo como moderador del evento el comunicador Lic. Moisés Carrillo, el cual inicio dando una grata bienvenida a todos, resaltando el tema de este nuevo programa HABLEMOS SOBRE ARTRITIS. Posterior a esto, presento al invitado y facilitador del tema al médico Elias Forero, especialista en reumatología y prestador de este servicio en nuestra institución.

Esta dinámica se desarrolló a través de la Fanpage Facebook institucional.

El programa inicia su desarrollo cuando se le hace la primera pregunta al invitado:

Qué es la artritis?

Las enfermedades reumáticas son aquellas que comprometen los huesos, las articulaciones, los músculos y todo aquello que le brinda movilidad al cuerpo humano.

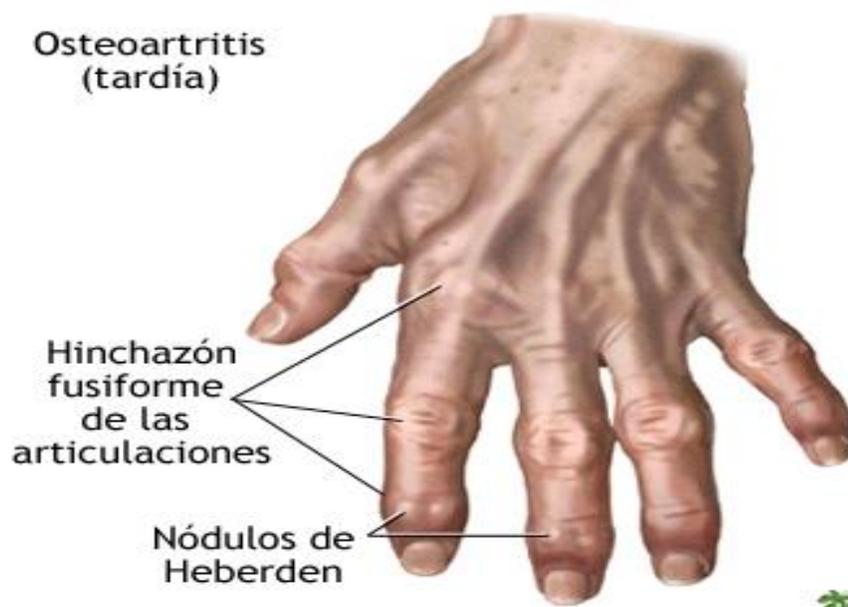
La gran mayoría son de origen desconocido, porque aunque se pueden presentar casos dentro de una misma familia, este tipo de padecimientos no son hereditarios, aunque si se ha demostrado que en los países industrializados suelen haber mayor número de casos que en los que tienen un parque industrial menos desarrollado.

La artritis reumatoide, es una de estas enfermedades y se caracteriza por la inflamación de las articulaciones, es de padecimiento crónico, es decir que va empeorando con el tiempo y acarrea grandes dolores y la perdida de movilidad del paciente.

La artritis involucra la degradación de las estructuras articulares, particularmente del cartílago. El cartílago normal protege una articulación y permite que esta se mueva de forma suave. El cartílago también absorbe el golpe cuando se ejerce presión sobre la articulación, como sucede cuando usted camina. Sin la cantidad usual de cartílago, los huesos bajo el cartílago se dañan y se rozan. Esto causa dolor, hinchazón (inflamación) y rigidez.

Otras estructuras articulares afectadas por la artritis incluyen:

- El sinovio
- El hueso adjunto a la articulación
- Los ligamentos y los tendones
- El recubrimiento de los ligamentos y los tendones (bursa)



La inflamación y daño de la articulación puede ser consecuencia de:

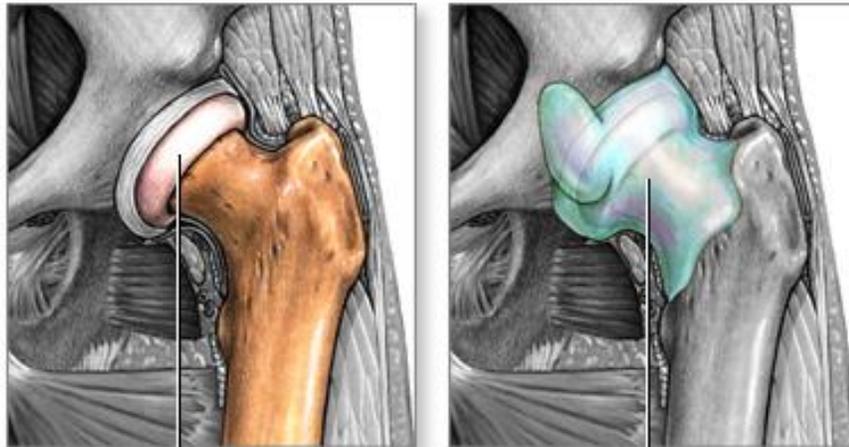
- Una enfermedad autoinmunitaria (el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error al tejido sano)
- Fractura ósea
- "Desgaste y deterioro" general de las articulaciones
- Infección, con frecuencia por bacterias o virus.
- Cristales como el ácido úrico o el dihidrato de pirofosfato cálcico

En la mayoría de los casos, la inflamación articular desaparece después de que la causa desaparece o recibe tratamiento. Algunas veces, no lo hace. Cuando esto sucede, usted tiene artritis prolongada (crónica).

La artritis puede presentarse en personas de cualquier edad o sexo. La osteoartritis, que es causada por los procesos no inflamatorios y que aumenta con la edad, es el tipo más común.

Otros tipos más comunes de artritis inflamatoria incluyen:

- Espondilitis anquilosante
- Artritis por cristales o gota
- Artritis reumatoidea juvenil(en niños)
- Infecciones bacterianas
- Artritis psoriásica
- Artritis reactiva
- Artritis reumatoidea(en adultos)
- Esclerodermia
- Lupus eritematoso sistémico(LES)



Cartílago

Membrana sinovial

Síntomas

La artritis causa dolor, hinchazón, rigidez y movimiento limitado en la articulación. Los síntomas pueden incluir:

- Dolor articular
- Inflamación articular
- Disminución de la capacidad para mover la articulación
- Enrojecimiento y calor de la piel alrededor de una articulación
- Rigidez articular, especialmente en la mañana

Pruebas y exámenes

El proveedor de atención médica llevará a cabo un examen físico y hará preguntas acerca de la historia clínica.

El examen físico puede mostrar:

- Líquido alrededor de una articulación
- Articulaciones calientes, rojas y sensibles
- Dificultad para mover una articulación (denominado "rango de movimiento limitado").

Algunos tipos de artritis pueden causar deformidad articular.

Esto puede ser un signo de artritis reumatoidea grave que no se ha tratado.

Con frecuencia se hacen exámenes de sangre y radiografías de las articulaciones para verificar la presencia de infección y otras causas de artritis.

El proveedor también puede extraer una muestra del líquido de la articulación con una aguja y enviarla a un laboratorio para su análisis y verificar si tiene inflamación, cristales o infección.

Tratamiento:

El objetivo del tratamiento es:

- Reducir el dolor y la inflamación
- Mejorar la función
- Prevenir un daño articular mayor

Cambios en el estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida son el tratamiento preferido para la osteoartritis y otros tipos de inflamación articular. El ejercicio puede ayudar a aliviar la rigidez, reducir el dolor y la fatiga y mejorar la fortaleza ósea y muscular. Su equipo médico puede ayudarle a diseñar un programa de ejercicios que sea lo más adecuado para usted.

Los programas de ejercicios pueden incluir:

- Actividad aeróbica de bajo impacto (también llamada ejercicios de resistencia) como caminar
- Ejercicios de rango de movimiento para la flexibilidad
- Ejercicios de fortaleza para el tono muscular
- Su proveedor puede sugerir fisioterapia, que podría incluir:
 - Calor o frío.
 - férulas o dispositivos ortopédicos con el fin de apoyar las articulaciones y ayudar a mejorar su posición. Esto con frecuencia es necesario para la artritis reumatoidea.
 - Hidroterapia.
 - Masaje.

Otras medidas que usted puede tomar son:

- Dormir bien. Dormir de 8 a 10 horas cada noche y hacer siestas durante el día puede ayudarlo a recuperarse más rápidamente de un recrudecimiento de la enfermedad y puede incluso ayudar a prevenir reagudizaciones.

- Evitar permanecer en una posición durante mucho tiempo.
- Evitar posiciones o movimientos que ejerzan tensión adicional sobre las articulaciones adoloridas.
- Hacer modificaciones en el hogar para facilitar las actividades. Por ejemplo, instalar barandas de donde prenderse en el baño, la tina o cerca del sanitario.
- Intentar con actividades para reducir el estrés, como meditación, yoga o taichí.
- Consumir una alimentación saludable llena de frutas y verduras, las cuales contienen vitaminas y minerales importantes, especialmente vitamina E.
- Comer alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, tales como pescado de agua fría (como el salmón, la caballa y el arenque), la semilla de linaza, la semilla de colza (canola), las semillas de soya, el aceite de soya, las semillas de calabaza y las nueces de nogal.
- Evitar fumar y el consumo excesivo de alcohol.
- Aplicar crema de capsaicina sobre las articulaciones dolorosas. Usted puede sentir mejoramiento después de aplicar la crema durante 3 a 7 días.
- Bajar de peso, si tiene sobrepeso.
- La pérdida de peso puede mejorar enormemente el dolor articular en las piernas y los pies.
- Use un bastón para disminuir el dolor de la artritis en la cadera, la rodilla, los tobillos o los pies.

Medicamentos:

Se pueden recetar medicamentos junto con cambios en el estilo de vida. Todos los medicamentos tienen algunos riesgos, algunas más que otras. Es importante que el médico lo vigile cuidadosamente cuando esté tomando medicamentos para la artritis incluso las que son de venta libre.

Medicamentos de venta libre:

- *El paracetamol (Tylenol)* a menudo es el primero que se ensaya para disminuir el dolor. Tome hasta 3,000 mg al día (2 Tylenol de concentración para artritis cada 8 horas). Para prevenir el daño al hígado, no tome más de la dosis recomendada. Puesto que varios medicamentos que contienen paracetamol están disponibles sin receta, necesitará incluirlas en los 3,000 mg al día máximo. Además, evite el alcohol al tomar paracetamol.
- *El ácido acetilsalicílico (aspirin)*, el ibuprofeno o el naproxeno son antiinflamatorios no esteroides (AINE) que pueden aliviar el dolor de la artritis. Sin embargo, pueden tener riesgos cuando se usan durante un período prolongado. Los efectos secundarios potenciales incluyen ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, úlceras estomacales, sangrado del tubo digestivo y daño renal.

Cirugía y otros Tratamientos:

En algunos casos, la cirugía se hace si otros métodos no han funcionado y se presenta daño grave a las articulaciones.

Estos puede incluir:

- Reemplazo de la articulación, como la artroplastia total de rodilla.

Expectativas (pronóstico)

Unos pocos trastornos relacionados con la artritis se pueden curar completamente con el tratamiento apropiado. Sin embargo, la mayoría de las formas de artritis son problemas de salud a largo plazo (crónicos) pero con frecuencia se pueden controlar. Las formas agresivas de algunas afecciones artríticas pueden tener efectos importantes en la movilidad y pueden comprometer otros órganos o sistemas.

Posibles Complicaciones

Las complicaciones de la artritis incluyen:

- Dolor prolongado (crónico)
- Discapacidad
- Dificultad para realizar actividades cotidianas

Cuándo contactar a un profesional médico:

El dolor articular persiste por más de 3 días.

- Tiene un dolor articular agudo e inexplicable.
- La articulación afectada presenta una inflamación significativa.
- Tiene dificultad para mover la articulación.
- La piel alrededor de la articulación está enrojecida o caliente al tacto.
- Tiene fiebre o ha perdido peso de manera involuntaria.

Finalmente el presentador del programa hizo un llamado a todos los afiliados de Cajacopi EPS y a todos los participantes en general del programa a tener en cuenta todas las recomendaciones para prevenir esta enfermedad.

Se expone la línea de salud mental de Cajacopi Eps # 381

Línea de atención gratuita nacional 018000111446

Posterior a esta información, se culmina la transmisión en vivo, se agradece a todos los participantes a los eventos desarrollados. Igualmente se extiende la invitación a otra actividad de interés en salud programada para el día 29 del mes de Octubre /21.