



Asociación de Artritis Reumatoide de Rioja, AARR

C/ Juan Lobo nº 9 Esquina Herrerías
26003 Logroño - Tel.: 941223915
Mail: info@artritisrioja.com
aarr@conartritis.org
Web: <http://www.artritisrioja.com>



Asociación Cordobesa de Enfermos de Artritis Reumatoide, ACOARE

María Montessori s/n - 14011 Córdoba
Tel.: 957767700 ext. 142 y 619155185
Mail: artritisacoare@fepamic.org
acoaare@conartritis.org



Asociación de Artritis de Santiago, AAS

Centro Sociocultural Das Puntñas
C/ Berlin, 13
15707 de Santiago de Compostela
Tel: 981528750 Fax: 981528745 Móvil: 659084950
Mail: aas@conartritis.org



Asociación de Ciudad Real de Enfermos de Artritis Reumatoide, ACREAR

Bachiller Fernan-Gómez nº 5
13003 Ciudad Real
Tel.: 652429146
Mail: anaisabel_09@hotmail.com
acrear@conartritis.org



Asociación de Enfermos de Artritis Reumatoide del Baix Vinalopó, ADEAR

Avda. de la Libertad nº 86- E6- P6-puerta1
3206 Elche (Alicante)
Tel: 966211401 y 696944792
Mail: alfredito_adm@hotmail.com
adear@conartritis.org



Asociación Granadina de Artritis Reumatoide, AGAR

Pza. Pablo Iglesias nº 4
18200 Maracena -Tel.: 699731672
Mail: artritisgranada@hotmail.com
agar@conartritis.org



Asociación Jienense de Enfermos de Artritis Reumatoide, AJEAR

Camino de Sierra Mágina, 16 - Entrecaminos
23170 - La Guardia - Jaen
Tel.: 953316636 - 645741064
Mail: ajear@sejdis.org
ajear@conartritis.org



Asociación Madrileña de Pacientes con Artritis Reumatoide, AMAPAR

Céa Bermudez 14 B - 2º A - 28003 Madrid
Tel.: 915358807 y 654 522 293
Mail: amapar@amapar.org
amapar@conartritis.org
Web: <http://www.amapar.org>



Asociación Malagueña de Artritis Reumatoide, AMARE

C/ Camino Castillejos s/n Centro Social Nva. Málaga
29010 Málaga - Tel.: 637548952 y 637548953
Mail: artritismalaga@hotmail.com
amare@conartritis.org
Web: <http://amare.webcindario.com>



Asociación Onubense de Pacientes con Artritis Reumatoide, AOPAR

Fernando el Católico nº 26 Bajo Drcha.
21003 Huelva - Tel.: 959252493 y 646885070
Mail: aopar-huelva@terra.es
aopar@conartritis.org
Web: <http://www.aopar.es.vg>



Asociación Salmantina de Pacientes con Artritis Reumatoide, ASAPAR

Pza. Nueva de San Vicente - Local 5
37007 Salamanca - Tel.: 645930203
Mail: asapar2000@yahoo.es
asapar@conartritis.org
Web: <http://www.asapar.com>



Asociación Sevillana de Pacientes con Artritis Reumatoide, ASEPAR

C/ Manuel Villalobos nº 41- 41009 Sevilla
Tel.: 954360825
Mail: asepar@telepolis.com
asepar@conartritis.org



Asociación Valenciana de Afectados de Artritis, AVAAR

C/ Alboraya, 18 - 13ª b
46010 Valencia
Tel.: 606716825
Mail: artritisvalencia@hotmail.com
avaar@conartritis.org
Web: <http://www.avaar.com>



Asociación Zamorana de Artritis Reumatoide, AZAR

C/ Obispo Acuña nº 25- 2ªA - 49017 Zamora
Tel.: 980519048 y 618731854
Mail: asozamorartritis@gmail.com
azar@conartritis.org



Liga de Enfermos Vizcainos de Artritis Reumatoide, LEVAR

C/ Ronda, s/n 3º H - BILBAO
Casa de Asociaciones GANBARA
Tel.: 944422943 y 605727124
Mail: levar@levar.es
levar@conartritis.org
Web: <http://www.levar.es>



**Una experiencia
muy personal**



Coordinadora Nacional de Artritis
www.conartritis.org

Patrocinado por:



Mujer y Artritis

Ser mujer y desarrollar una artritis a los veintitrés años ha marcado mi vida. Por eso, a los cincuenta y cuatro me atrevo sin rubor a contar mi experiencia con la impotencia de haber dejado muchas cosas en el camino y con la esperanza puesta en el futuro. No ya en el mío, sino en la de aquellos que quizás aún hoy no sepan que van a padecer artritis. Desde luego, y desde el punto de vista de la prevención, sabiendo que ésta enfermedad es de predisposición genética, quizás en un tiempo nuestros hijos nazcan sanos.

Prevenir es evitar que algo suceda.

No fue ese mi caso. En mi familia paterna la han desarrollado varios miembros y mi hijo también. Nadie, nadie, me informó de que esto podría ocurrir. Como nadie me habló explícitamente de la artritis. La reumatología era una especialidad muy joven y yo también. He reflexionado sobre estos años pasados y me pregunto a menudo si la información de la que hoy dispongo, puesta a mí servicio entonces me habría ayudado a prevenir el estado actual de mi artritis. Sinceramente pienso que poco. Yo estoy empapada de información pero de poco sirve si el entorno más inmediato no lo está.

Como he dicho, tuve un hijo, estaba casada, era trabajadora por cuenta ajena y tenía mucha vitalidad. No le daba excesiva importancia a mis dedos hinchados porque nadie se la daba, mi médico de cabecera me remitía al traumatólogo y ésta a los antiinflamatorios. Así durante cinco años en los que perdí vitalidad y kilos y gané deformidades y secuelas irreversibles.

Mi primera visita al reumatólogo la recuerdo como el que va por primera vez al dentista. Vas con miedo pero sales contenta porque no te ha hecho daño. Y digo esto porque me dijo "es probable que tengas una artritis y te vamos a dar un tratamiento con sales de oro y más antiinflamatorios". Yo no le vi preocupado, por tanto yo tampoco. Por supuesto nada de atención psicológica (en la actualidad tampoco se presta ésta atención). En realidad no la necesitaba. Pensaba que con ese tratamiento con oro era una privilegiada de la Seguridad Social.

Que poco dura la alegría en la casa del pobre. Al mes y medio mi organismo rechazó las sales y entonces si vi preocupado a mi reumatólogo. Me habló de un nuevo tratamiento, tan novedoso que debía someterme a múltiples análisis e incluso a una biopsia. Era el metotrexato. Aquí si que empezó mi preocupación. Leer el prospecto era como una sentencia a muerte. Siempre me arrepentí de haberlo leído porque mi estado de ánimo tuvo un importante bajón. Hoy puedo leer cualquier cosa pero entonces no.

Había perdido unos años en ires y venires y no me había cuidado nada. Atendía mi casa, mi familia y mi trabajo. Y me resistía a abandonar mis actividades. Iba de monte, hacia gimnasia e iba machacando mis articulaciones. Lo de prevenir no figuraba en mi vocabulario. Ni en el de nadie. Tras varias recaídas empecé a hacer rehabilitación. Allí me encontré por primera vez con alguna afectada de artritis en fase avanzada. Yo pensaba que eso a mí ni loca me esperaba. Fue mi rehabilitador quien me empezó a insistir en el reposo de las articulaciones. En mejorar mis posturas, en evitar coger pesos en hacer terapia ocupacional. Yo pensaba: que tontería enroskar y desenroskar tornillos. Hoy lo recuerdo cada vez que intento abrir una botella, y pienso que tendría que haber guardado algo de aquella energía cuando me enfrente a múltiples tareas del hogar o de mi higiene personal. Pero no adelantemos acontecimientos.

Mi segundo impacto fue cuando harta de tobilleras y de cojear me puse la primera infiltración. Por supuesto acudí a mi trabajo y el resultado fue que apenas tuvo efecto. Tuve que poner unas cuantas para que alguien me indicara que debía reposar. Mis jefes no me decían nada, pero mis compañeros recelaban de tanto cansancio y reposo. Las bajas se hicieron habituales. Mis relaciones sociales empezaron a escasear. En una sociedad como la nuestra donde la perfección física es más importante que la moral, no cabe la fealdad de un cuerpo artrítico, y el aislamiento es nuestro refugio.

Pero todo empezó a cambiar cuando pasé a formar parte de una asociación de enfermos artríticos. Allí encontré el apoyo y la información que alguien debería proporcionarme quince años antes. Empecé a cuidarme y a la vez a preocuparme, porque en mi ignorancia yo no había ahorrado energía para la madurez, y ya había comprendido que aquello no tenía arreglo. Perdí mi trabajo a causa de una invalidez absoluta y no perdí a mí marido porque es un hombre comprensivo. Pero nuestras relaciones íntimas escaseaban tanto como las sociales.

Al fin, pensaba, voy a cuidarme. Pero no te equivoques. Una mujer está destinada desde la cuna hasta la tumba a proporcionar bienestar a la familia y ésta se vuelve egoísta. Hija, tu que no trabajas haz esto. Hermana, tu que tienes tiempo haz aquello. Y así podría desfilar todo el parentesco. No les culpo, están como yo hace 31 años. Ignorantes del proceso de mi enfermedad. Por eso, quiero dar mi opinión particular para prevenir la artritis.

La ignorancia es la mejor aliada de la despreocupación y cuando digo ignorancia, me refiero al poco, poquísimos conocimientos de cualquiera de los aspectos que atañen a ésta enfermedad por parte de la sociedad en general, (vamos a dejar a parte a la sociedad científica que ellos sabrán), y la despreocupación se paga cara y las consecuencias te acompañan el resto de la vida incrementándose al tiempo que ésta transcurre. Por tanto **DIVULGACIÓN**.

No es posible que una enfermedad que ya existía antes de Cristo, que la sufren millones de personas en el mundo, no sea conocida excepto por aquellos que la sufren. Estoy convencida de que algo hacemos muy mal médicos, investigadores, pacientes, asociaciones, federaciones, etc., etc.

Es curioso, como la anorexia (cuya importancia no dudo) se ha convertido en cuestión de estado gracias a una pasarela de moda. Como los enfermos de Alzheimer tienen cada día más apoyo y reconocimiento institucional, y podría alargar la lista con varios ejemplos más. Por ello repito, algo hacemos mal. Las campañas de divulgación en los medios no llegan al espectador, lector, radioyente, etc. Internet no está al alcance de todos, no nos engañemos.

Tuve la fortuna de asistir en diferentes ciudades y años a charlas, jornadas y congresos, y francamente he visto las mismas ponencias y ponentes y los mismos asistentes. Como organizadora de algunas de estas conferencias, he podido comprobar que el interés no va más allá de los asociados e incluso algunos de estos acuden por puro compromiso. Los pocos medios de comunicación que acuden sacan una noticia, en la que vaya por Dios reseñan "Jornada de artrosis". ¿Habría que solicitar ayuda a una agencia de publicidad y lanzar una campaña de algo que no se vende pero se paga tan caro?

¿Habría que meter a un afectado de artritis en Gran Hermano y Operación Triunfo, o algo similar, para tener la repercusión que necesitamos?

Es extraño, no conozco a ninguna persona célebre, y las habrá, que reconozca que como cualquier ciudadano de a pie se sienta incomprendido.

Deberíamos hacer una reflexión y autocriticarnos. Es hora de romper el círculo que nos ahoga. Mujeres, manifestemos nuestro dolor. Arrojemos nuestra fama de sufridoras, de soportar mejor el dolor, de poner buena cara al mal tiempo.

- Familias, vuestra mujeres necesitan más implicación y menos desidia.
- Médicos en general y reumatólogos en particular que nos veis tras vuestra mesa escudados en una intimidatoria bata blanca. Buscamos ciencia, pero también humanidad.
- A nuestros representantes políticos, que nos apoyen como nosotros los apoyamos con nuestros votos.

Y para terminar, el reconocimiento a cualquiera que en el transcurso de mi vida puso algo de luz y agradecimiento a los que a partir de hoy enfoquen mi camino.

Autora: Dulce Mª Prieto Fernández

Socia de la Asociación Madrileña de Pacientes con Artritis Reumatoide, AMAPAR y Vicepresidenta 2ª de la Coordinadora Nacional de Artritis, CONARTRITIS