

En el Día Mundial del Sueño, que se celebra el 19 de marzo, AbbVie y la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis) recuerdan que,

El 80% de las personas con artritis reumatoide presentan alteraciones del sueño¹

- **Hasta un 60% de las personas con artritis reumatoide (AR) tienen mala calidad del sueño¹**
- **Solo en España, la AR afecta a casi 420.000 personas y cada año, 20.000 personas reciben por primera vez el diagnóstico²**
- **El 31,5% de las personas con AR aseguran que la enfermedad supone un impacto grave a nivel emocional¹**

Madrid, 18 de marzo de 2021.- Entre un 70% y un 80% de las personas con artritis reumatoide (AR) presentan alteraciones del sueño¹. Esta enfermedad reumática inmunomediada impide que la persona pueda conciliar bien el sueño, provoca que se despierten con antelación o que sientan fatiga al levantarse por la mañana sintiendo que no han descansado correctamente.

Las alteraciones del sueño pueden darse en todas las fases del mismo y tienen un impacto directo en la calidad de vida de quienes conviven con AR implicando problemas psicológicos y/o deterioro cognitivo, a raíz del estrés que genera en la persona.

Solo en España, la AR afecta a casi 420.000 personas y cada año, 20.000 personas reciben por primera vez el diagnóstico². Además, existen evidencias de que las restricciones en la participación social derivadas de la enfermedad están asociadas con las alteraciones en el estado psicológico y emocional de los pacientes².

En este sentido, Hablemos de Artritis Reumatoide - www.hablemosdear.com - recoge una serie de recomendaciones de los expertos⁴ para hacer frente al impacto del sueño en las personas de AR.

Recomendaciones para mantener una buena higiene del sueño:

1. **Dormir 8-9 horas diarias** intentando mantener una rutina con horarios establecidos
2. Se recomienda, en la medida de lo posible, una **siesta que no supere los 30 minutos**.
3. **Cenar al menos dos horas antes de acostarse** y tomar alimentos ligeros.
4. **Evitar el uso de pantallas digitales** durante al menos dos horas antes de irse a la cama.
5. Disponer de una **habitación tranquila, bien ventilada y sin ruidos**.
6. **Evitar el consumo de sustancias que puedan resultar excitantes** como teína, cafeína o tabaco.
7. Realizar **ejercicio físico de forma regular, pero evitando que sea en las últimas horas del día**. Los ejercicios aeróbicos, la natación y el pilates son muy recomendados.

8. Puede resultar útil **anotar las preocupaciones y al lado de cada una apuntar posibles soluciones para hacerles frente.**
9. En algunas ocasiones y, siempre bajo supervisión médica, es necesario recurrir a **tratamiento farmacológico.**
10. Mantener una **buena comunicación médico-paciente** es imprescindible para poder abordar todas las dudas y lograr mejoras en la calidad de vida. Acudir a una asociación de pacientes puede ayudar a la persona a sentirse comprendida y apoyada, lo que mejorará su estado de ánimo.

Para más información sobre este y otros síntomas que impactan en las personas con AR, la web Hablemos de AR ofrece información validada por expertos en reumatología y junto con la [Coordinadora Nacional de Artritis \(ConArtritis\)](#) es una fuente de información para pacientes y cuidadores que conviven con esta enfermedad.

A pesar de los grandes avances logrados en los últimos años, según la Encuesta AR 2020², realizada por ConArtritis a 882 pacientes, existen necesidades no cubiertas como la fatiga, el dolor, el impacto de la enfermedad sobre la calidad del sueño o sus repercusiones en la esfera psicológica y emocional en las que se debe continuar trabajando para mejorar la calidad de vida de estas personas.

En cuanto al impacto sobre diferentes ámbitos de su vida, el 31,5% de las personas con AR refieren mucho impacto o impacto grave a nivel emocional, el 12,4% a nivel cognitivo, el 29,2% en el ámbito laboral o académico, el 18,7% a nivel social y el 15,1% a nivel familiar³.

Acerca de AbbVie

La misión de AbbVie es investigar y aportar fármacos innovadores que resuelvan problemas graves de salud hoy y aborden los desafíos médicos del mañana. Nos esforzamos por tener un impacto notable en la vida de las personas en áreas terapéuticas clave: inmunología, oncología, neurociencia, cuidado ocular, virología, salud de la mujer y gastroenterología, además de con productos y servicios que forman parte de la cartera de Allergan Estética. Para más información acerca de AbbVie, por favor, visite www.abbvie.com o www.abbvie.es. Síguenos en Twitter [@abbvie](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#) o [Instagram](#).

Sobre ConArtritis

La Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 15 asociaciones de personas con artritis y otras enfermedades reumáticas inmunomediadas de toda España y dispone de 10 delegaciones. Tiene como misión integrar y representar a dichas asociaciones ante las administraciones y los gestores sanitarios a fin de promover iniciativas públicas y legislativas que redunden en la plena integración social y laboral y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. ConArtritis proporciona a las asociaciones que engloba, su experiencia y asesoría, así como información de relevancia sobre las enfermedades y los últimos avances médicos y científicos para su tratamiento. De manera continuada, ConArtritis promueve el conocimiento de la artritis y otras enfermedades reumáticas inmunomediadas y sus consecuencias entre la sociedad en general. www.conartritis.org

Más información:

Torres Y Carrera

Sara Nieto / Yaiza Ejapa

snieto@torresycarrera.com / yejapa@torresycarrera.com

661 67 28 18 / 661 66 55 14

Referencias

1. Loppenthin K, Esbensen BA, Jennum P, Ostergaard M, Tolver A, Thomsen T, et al. Sleep quality and correlates of poor sleep in patients with rheumatoid arthritis. *Clin Rheumatol*. 2015;34(12):2029-39.
2. Encuesta Nacional AR 2020, realizada por la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis). http://www.conartritis.org/wp-content/uploads/2021/01/20200819_DOSIER-ENCUESTA_compressed.pdf
3. Sivera F, et al. Estado, control, impacto y gestión de síntomas actual de la artritis reumatoide en el paciente: encuesta nacional AR 2020. *Reumatol Clin*. 2020;16:1-34
4. Hablemos de AR - <https://abbviecare.es/hablemosdear/sueno-y-descanso-en-artritis-reumatoide/>