

Fecha: 1 de febrero de 2019

NOTA DE PRENSA

Taller “Muévete más allá de la Artritis Psoriásica”

Yoga y música para mejorar el manejo de la artritis psoriásica: nueva iniciativa puesta en marcha por Acción Psoriasis, ConArtritis y Lilly

- La iniciativa tiene como objetivo sensibilizar y concienciar a la población sobre esta enfermedad autoinmune y apoyar a las personas afectadas, ofreciéndoles consejos y estiramientos que ayuden a mejorar su calidad de vida.
- La profesora de yoga y youtuber Olga Brú ha sido la encargada de impartir una master class de yoga con ejercicios aptos para paliar los efectos de la enfermedad. Por su parte, el DJ Carlos Jean ha amenizado la jornada con música en directo realizada exclusivamente para la acción.
- La artritis psoriásica es una enfermedad incapacitante que afecta en torno a 250.000 personas en España y se caracteriza por la inflamación de la piel y de las articulaciones.¹ La actividad física es una parte importante de su tratamiento, ya que ayuda a mejorar la rigidez y la limitación de los movimientos causados por la artritis.¹

Madrid, 1 de febrero de 2019.– [Acción Psoriasis](#), [ConArtritis](#) y [Lilly](#) han comenzado el año con una campaña de concienciación destinada a informar y ayudar a los pacientes con artritis psoriásica. Bajo el nombre de “**Muévete más allá de la Artritis Psoriásica**”, la iniciativa tiene como objetivo sensibilizar y concienciar a la población sobre esta enfermedad y apoyar a las personas afectadas, ofreciéndoles consejos y ejercicios que ayuden a mejorar su calidad de vida.

La artritis psoriásica es una patología crónica, que afecta en torno a 250.000¹ personas en España y que se caracteriza por la inflamación de la piel y de las articulaciones, causando dolor y limitación. Esto repercute en la calidad de vida de los pacientes, y en su bienestar físico y emocional, haciendo que actividades tan cotidianas como vestirse, ducharse, lavarse los dientes o conducir, resulten complicadas de ejecutar debido a las molestias que sufren.² En este sentido, el ejercicio físico y la música tienen numerosos beneficios en estos

casos.¹ Es más, la actividad física es una parte importante del tratamiento, ya que ayuda a mejorar la rigidez y la limitación de los movimientos causados por la artritis.¹

Por ello, el taller se ha iniciado con una charla informativa donde los asistentes podían aprender a afrontar la enfermedad de la mano de expertos: el **Dr. José Luis López Estebaranz**, Jefe del Servicio de Dermatología del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, Madrid; el **Dr. Jordi Gratacós Masmitjà**, Jefe de Servicio de Reumatología del Hospital Parc Taulí, Sabadell; **D. Santiago Alfonso**, director de Acción Psoriasis y **D. Antonio Torralba**, Presidente de ConArtritis.

Tras las ponencias, se ha impartido una master class de yoga, con ejercicios dirigidos a disminuir el dolor e inflamación que provoca la artritis en los pacientes. Esta clase ha sido impartida por **Olga Brú**, entrenadora personal especializada en yoga, pilates y otras disciplinas, y autora del libro “Entrénate para ser Feliz”. Además, acompañando a los allí presentes con su música, ha estado el conocido disc-jockey **Carlos Jean**, que ha creado una banda sonora exclusiva para la jornada.

El yoga y la musicoterapia para mejorar la artritis psoriásica

En el caso de **Olga Brú**, su decisión para involucrarse en esta iniciativa fue fácil: *“sé lo que es esta enfermedad de primera mano ya que un familiar cercano la padece y conozco su sufrimiento”*. Olga comenzó a practicar yoga tras un accidente que afectó a su movilidad y a su espalda, *“decidí estudiar pilates y más adelante yoga, y desde hace 15 años convertí mi pasión en mi profesión. En sesión puedo fusionar estas dos disciplinas que tan bien se complementan y tantos beneficios nos aportan”*. *“El yoga me ha cambiado la vida radicalmente. Al principio es duro, pero cuando comienzas a notar los cambios, merece la pena”*. Y es que la actividad física en general, y el yoga en particular, es una excelente forma para mejorar la autoestima, la flexibilidad y movilidad de las articulaciones^{1,3} (una de las comorbilidades de la artritis), y reduce el nivel de depresión y la ansiedad⁴ (unas de las comorbilidades tanto de la psoriasis como de la artritis).

Por su parte, la música influye directamente sobre el bienestar personal, físico y emocional y, en un contexto de dolor crónico, disminuye la intensidad del dolor haciendo que la mente se distraiga y desvíe así la atención sobre las dolencias.⁵ **Carlos Jean**, concedor de estos beneficios ha afirmado que *“estoy encantado de estar aquí y participar en esta iniciativa. Ver que la música ayuda a otras personas a mejorar su día a día, aportándoles felicidad, esperanza y salud, me hace estar realmente orgulloso de mi trabajo”*.

El diagnóstico tardío, uno de los grandes retos

Para el **Dr. José Luis López Estebaranz**, tanto el yoga como la musicoterapia son *“favorecedoras para los pacientes”* ya que la psoriasis y, por ende, la artritis psoriásica, afectan a su calidad de vida, *“a sus relaciones personales y sociales, a su trabajo y economía. De ahí que 8 de cada 10 pacientes no logren olvidarse de su enfermedad, aunque esté controlada”*. Además, ha incidido en que, dado que la piel es nuestra carta de

presentación y las lesiones son visibles, puede llegar a ser estigmatizante, incluso teniendo en cuenta que no es una enfermedad contagiosa o alérgica: *“si a esto le unimos el dolor, inflamación y rigidez que provoca la artritis psoriásica, las consecuencias para el paciente pueden ser muy críticas tanto física como psicológicamente”*.

Por otro lado, en una encuesta realizada recientemente por Acción Psoriasis, los pacientes revelaron la necesidad de una mayor sinergia entre las especialidades de dermatología y reumatología. En este término, el **Dr. Jordi Gratacós Masmitjà**, ha comentado que *“el diagnóstico de la artritis psoriásica puede ser complejo”*, algo que afecta tanto al paciente como a su entorno. *“Cuando esto sucede, el diagnóstico puede tardar varios años en producirse, lo cual puede causar daños irreversibles para el paciente que, si no es tratado correctamente, puede sufrir graves comorbilidades discapacitantes”*. En palabras del especialista, el trabajo multidisciplinar mejora el tratamiento y diagnóstico temprano *“por eso iniciativas como esta, en las que se implica a todos los profesionales que tratamos esta enfermedad, son necesarias no sólo para concienciar a la población, sino también a los especialistas”*.

D. Santiago Alfonso, ha señalado que *“si bien recibir el diagnóstico puede resultar impactante para el paciente, paradójicamente también provoca una sensación de tranquilidad, ya que ponemos nombre a lo que nos sucede. Para los pacientes estas iniciativas son muy necesarias ya que, aparte de mostrarles técnicas para estar mejor, lo cual les llena de esperanza, damos a conocer la artritis psoriásica a personas que no sabían de su existencia, mejorando así el conocimiento de la enfermedad entre la sociedad”*.

Por su parte, **D. Antonio Torralba**, ha señalado que *“las personas que tienen esta enfermedad sufren un huracán de emociones continuas: miedo, irritación, tristeza, estrés... Conocer que existen técnicas como el yoga y la musicoterapia que pueden ayudarles a mejorar su día a día, es una realidad que deben conocer todos. Por eso, esta acción me resulta especialmente necesaria”*.

Sobre la artritis psoriásica

La artritis psoriásica es una forma crónica y progresiva de artritis inflamatoria que puede causar hinchazón, rigidez y dolor en y alrededor de las articulaciones y deterioro de la función física.⁶ Se produce cuando un sistema inmunológico hiperactivo envía señales defectuosas que causan inflamación, dando lugar a articulaciones y tendones hinchados y dolorosos.⁶ La artritis psoriásica puede afectar a las articulaciones periféricas de los brazos y las piernas (codos, muñecas, manos y pies).⁷ Si no se trata, la artritis psoriásica puede causar daño permanente en las articulaciones.⁶ La artritis psoriásica es una de las principales comorbilidades de la psoriasis, y afecta hasta el 30% de los pacientes con psoriasis.⁶

Sobre Acción Psoriasis

Acción Psoriasis (www.accionpsoriasis.org) es la asociación española de pacientes de psoriasis y artritis psoriásica y familiares, declarada Entidad de Utilidad Pública. En sus 24 años de existencia, se ha convertido en una de las asociaciones de pacientes más activas y participativas. Durante todo el año, Acción Psoriasis

organiza actividades, divulga las últimas investigaciones en tratamientos y apoya a los afectados, con el objetivo de reivindicar sus derechos e incrementar su calidad de vida.

Sobre ConArtritis

La Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 16 asociaciones de personas con artritis 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. De manera continuada, ConArtritis promueve el conocimiento de la artritis y sus consecuencias entre la sociedad en general. www.conartritis.org

Sobre Eli Lilly and Company

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une pasión con descubrimiento para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicamentos de gran calidad que atienden necesidades reales y hoy seguimos siendo fieles a esa misión en nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer tratamientos que cambian la vida a aquellos que los necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir en las diferentes comunidades a través de la acción social y el voluntariado. Si desea más información sobre Lilly, visítenos en www.lilly.es.

Referencias:

- ¹ Fundación Española de Reumatología. <https://inforeuma.com/torno-25-000-personas-sufren-artritis-psoriasica-espana/> (Visitado el día 4 de enero de 2019)
- ² Con Artritis. Estudio del Impacto sobre la Artritis Psoriásica. <http://www.conartritis.org/actualidad/conartritis-presenta-un-estudio-sobre-el-impacto-de-la-artritis-psoriasica/> (Visitado el día 4 de enero de 2019)
- ³ Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50969> (Visitado el día 4 de enero de 2019)
- ⁴ Psoriasis 360. <https://www.psoriasis360.es/artritis-psoriasica/vivir-con/mide-impacto> (Visitado el día 4 de enero de 2019)
- ⁵ Effect of music on power, pain, depression and disability. Sandra L. Siedliecki PhD RN CNS Marion Good PhD RN FAAN. First published: 22 May 2006 <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03860.x>
- ⁶ Ritchlin C, et. al. Psoriatic Arthritis. New England Journal of Medicine. 2017; 376:957-70. (Visitado el día 4 de enero de 2019)
- ⁷ Ficha Técnica de Taltz®, 2017. (Visitado el día 4 de enero de 2019)

PP-LILLY-ES-0159