



Polimialgia Reumática

La polimialgia reumática (a menudo denominada PMR) es una causa común de dolor y rigidez generalizado que afecta a adultos mayores. Como la PMR generalmente no produce hinchazón en las articulaciones, podría ser difícil reconocerla. La PMR puede ocurrir con otro problema de salud, la [arteritis de células gigantes](#).

Datos breves

- La PMR afecta únicamente a adultos mayores de 50 años.
- El dolor y la rigidez producidos por la PMR afectan la parte superior de los brazos, el cuello, los glúteos y los muslos, y son más intensos a la mañana.
- Estos síntomas responden rápida y completamente a dosis bajas de corticosteroides.

¿Qué es la polimialgia reumática?

Los síntomas típicos (lo que siente) de la PMR son dolor y rigidez en la parte superior de los brazos, el cuello, la parte inferior de la espalda y los muslos. Los síntomas tienden a aparecer rápidamente, en unos pocos días o semanas, o algunas veces de la noche a la mañana. Ambas partes del cuerpo se ven igualmente afectadas. Es muy común que tenga problemas para levantar la parte superior de los brazos por encima de los hombros. Algunas veces, el dolor se produce en las articulaciones como las manos y las muñecas.

El dolor es siempre peor a la mañana y mejora a medida que transcurre el día. Asimismo, la inactividad, como un largo viaje en automóvil o estar mucho tiempo sentado en una misma posición, puede hacer que vuelva la rigidez. La rigidez puede ser tan grave que puede causar cualquiera de estos problemas:

- Alteraciones del sueño
- Problemas para vestirse por la mañana (por ejemplo: ponerse una campera o agacharse para colocarse medias y zapatos)
- Problemas para levantarse de un sofá o para entrar y salir de un automóvil



¿Qué causa la polimialgia reumática?

Aún se desconoce la causa de la PMR. La PMR no se produce como resultado de los efectos secundarios de medicamentos. La aparición repentina de los síntomas sugiere la posibilidad de una infección pero, hasta ahora, esto no se ha confirmado. La palabra "mialgia" es de origen griego y significa "dolor muscular". Sin embargo, los exámenes específicos de los músculos, como un análisis de sangre para detectar enzimas musculares o una biopsia muscular (extracción quirúrgica de una pequeña parte de músculo para ser inspeccionada bajo un microscopio), son todos normales.

Investigaciones recientes indican que la inflamación producida por la PMR afecta las articulaciones del hombro y la cadera y la bolsa sinovial que cubre las articulaciones. Por lo tanto, los dolores en la parte superior de los brazos y muslos, en realidad, empiezan en las articulaciones cercanas, del hombro y la cadera. Esto es lo que los médicos denominan "dolor derivado".

La PMR no debería confundirse con la [fibromialgia](#), un problema de salud escasamente comprendido que afecta principalmente a los adultos jóvenes.

¿Quién contrae la polimialgia reumática?

La PMR afecta a adultos mayores de 50 años. La edad promedio al comienzo de los síntomas es 70 años, por lo tanto, las personas que tienen PMR podrían ya tener 80 años o ser mayores. La enfermedad es un poco más frecuente en las mujeres que en los hombres. Es más frecuente en personas de raza blanca que en personas de otra raza, pero todas las razas pueden contraer esta enfermedad.

¿Cómo se diagnostica la polimialgia reumática?

En la PMR, los resultados de análisis de sangre para detectar una inflamación generalmente son anormalmente altos. Uno de estos análisis es el índice de sedimentación de eritrocitos, también denominado "índice sed". Otro análisis es la proteína C reactiva o CRP. Los resultados de ambos análisis podrían ser muy elevados en la PMR pero, en algunos pacientes, estos análisis pueden tener un resultado normal o ligeramente elevado.

Puede ser difícil diagnosticar la PMR. Los proveedores de salud deberían descartar otros problemas médicos, como cáncer y [artritis reumatoide](#).

¿Cómo se trata la polimialgia reumática?

Si su médico claramente sospecha que se trata de PMR, hará una prueba con corticosteroides en dosis bajas. Generalmente, la dosis es de 10 a 15 miligramos (o su abreviatura mg) por día de prednisona



En la PMR, el dolor se localiza principalmente alrededor de los hombros y las caderas.

(Deltasone, Orasone, etc.). Si hay presencia de PMR, el medicamento rápidamente alivia la rigidez. La respuesta a los corticosteroides puede ser drástica. Algunas veces, los pacientes se sienten mejor después de una sola dosis. Sin embargo, las mejoras pueden ser más lentas. Pero si los síntomas no desaparecen después de dos o tres semanas de tratamiento, el diagnóstico de PMR es muy poco probable, y su médico debería considerar otras causas de su enfermedad.

Las drogas antiinflamatorias no esteroideas (comúnmente denominadas “NSAID”), como el ibuprofeno (Advil, Motrin, etc.) y el naproxeno (Naprosyn, Aleve), no son efectivas en el tratamiento de la PMR.

Cuando los síntomas estén bajo control, el médico deberá disminuir lentamente (“disminución gradual”) la dosis de corticosteroide. El objetivo es encontrar la dosis más baja que lo haga sentir a gusto. Algunas personas pueden dejar de tomar corticosteroides en menos de un año. Sin embargo, otras personas necesitarán una pequeña dosis de este medicamento por 2 o 3 años para mantener el dolor y la rigidez bajo control. Los síntomas pueden reaparecer. Debido a que los síntomas de la PMR son muy sensibles a los pequeños cambios en la dosis de corticosteroides, el médico debería indicar la disminución gradual de este medicamento.

Vivir con polimialgia reumática

Una vez que desaparece la rigidez, puede retomar todas sus actividades normales, incluso el ejercicio.

Incluso las dosis bajas de corticosteroides pueden causar efectos secundarios. Estos incluyen hiperglucemia, aumento de peso, insomnio, [osteoporosis](#) (pérdida ósea), cataratas, reducción del grosor de la piel y moretones. Controlar estos problemas, incluso, realizarse un examen de densidad ósea, es una parte importante de las visitas de seguimiento a su médico. Los pacientes mayores podrían necesitar medicamentos para evitar la osteoporosis.

La PMR puede ocurrir con una enfermedad más grave, [la arteritis de células gigantes](#). Por lo tanto, debe consultar a su médico de inmediato si tiene PMR y presenta síntomas como dolor de cabeza, cambios en la visión o fiebre.

Puntos para recordar

- El dolor y la rigidez aparecen rápidamente en la PMR, y son más comunes alrededor de los hombros y la parte superior de los brazos.
- Los síntomas son peores a la mañana.
- Los síntomas responden rápidamente a dosis bajas de corticosteroides, pero pueden reaparecer a medida que disminuye la dosis.

El papel del reumatólogo en el tratamiento de la polimialgia reumática

Puede ser difícil diagnosticar la PMR. Los reumatólogos son expertos en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades en las articulaciones, los músculos y los huesos. Por lo tanto, están capacitados para realizar un diagnóstico adecuado y administrar correctamente medicamentos para minimizar los efectos secundarios.



Una vez que desaparece la rigidez, puede retomar sus actividades normales.



Para buscar un reumatólogo

Para obtener más información sobre reumatólogos, [haga clic aquí](#).

Obtenga más información sobre [reumatólogos](#) y [profesionales dedicados a la reumatología](#).

Para obtener más información

El Colegio Estadounidense de Reumatología (ACR, por sus siglas en inglés) compiló esta lista con el fin de brindarle un punto de partida para que realice investigaciones adicionales por su cuenta. El ACR no respalda ni mantiene estos sitios Web, ni tampoco tiene responsabilidad alguna por la información o las declaraciones allí publicadas. Lo mejor es que siempre consulte con su reumatólogo para obtener más información y antes de tomar decisiones sobre su tratamiento.

The Arthritis Foundation (Fundación para la Artritis)

www.arthritis.org

National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina)

www.nlm.nih.gov/medlineplus/polymyalgiarheumatica.html

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases Information Clearinghouse (Centro de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel)

www.niams.nih.gov/Health_Info/Polymyalgia

American College of Rheumatology Research and Education Foundation (Colegio Estadounidense de Reumatología de Investigación y Fundación para la Educación)

Aprenda cómo la Fundación para la Investigación y la Educación del ACR fomenta la investigación y la capacitación para mejorar la salud de las personas con enfermedades reumáticas.

www.rheumatology.org/REF

Actualizado en marzo de 2012

Escrito por el Dr. William P. Docken y revisado por la Comisión de Marketing y Comunicaciones del Colegio Estadounidense de Reumatología.

Se ofrece la presente hoja de datos para pacientes a efectos informativos únicamente. Se recomienda consultar a un proveedor de atención médica calificado para obtener asesoramiento médico profesional, diagnóstico y tratamiento de una enfermedad o un problema de salud.

© 2012 American College of Rheumatology