Miopatías inflamatorias



¿Qué son las miopatías inflamatorias?
Las miopatías inflamatorias son un grupo de enfermedades infrecuentes que provocan inflamación en los músculos, especialmente en los músculos que usamos para movernos (como los brazos, las piernas, el cuello y el tronco). Esta inflamación causa debilidad muscular progresiva, fatiga y, en algunos casos, dolor. Se trata de enfermedades autoinmunes, lo que significa que el sistema inmunológico ataca por error a los músculos del cuerpo.

Entre los tipos más comunes de miopatías inflamatorias se encuentran la polimiositis, la dermatomiositis, la miositis por cuerpos de inclusión y la miositis asociada a otras enfermedades autoinmunes.

Síntomas
Los síntomas pueden variar según el tipo y la gravedad de la enfermedad, pero en general incluyen:

- Debilidad muscular, especialmente en la parte proximal del cuerpo (muslos, hombros, cuello).
- Fatiga muscular que empeora con la actividad.
- Dificultad para realizar tareas cotidianas como subir escaleras, levantarse de una silla o levantar los brazos.
- Dolor muscular (menos frecuente que la debilidad).
- Dificultad para tragar o hablar claramente.
- En la dermatomiositis, puede aparecer un sarpullido en la piel (en cara, párpados, codos, nudillos o rodillas).

- En casos avanzados, puede afectar los músculos respiratorios, generando dificultad para respirar.

Causas

Aunque la causa exacta no siempre se conoce, se cree que estas enfermedades son provocadas por un mal funcionamiento del sistema inmune. En lugar de proteger al cuerpo, el sistema inmunológico ataca los tejidos musculares. Algunos factores que pueden contribuir al desarrollo de miopatías inflamatorias incluyen:

- Factores genéticos.
- Infecciones virales previas.
- Presencia de otras enfermedades autoinmunes.
- Uso de ciertos medicamentos o exposición a sustancias tóxicas (en casos raros).

Diagnóstico

El diagnóstico se basa en una combinación de síntomas, examen físico y varias pruebas complementarias:

- Análisis de sangre para medir enzimas musculares (como la CPK) y buscar autoanticuerpos.
- Estudios de electromiografía (EMG) para evaluar el funcionamiento de los músculos.
- Resonancia magnética (RM) para detectar inflamación en los músculos.
- Biopsia muscular, donde se analiza una pequeña muestra del músculo.
- Evaluación por reumatología o neurología, según el caso.

El diagnóstico puede requerir tiempo, ya que es necesario descartar otras posibles causas de debilidad muscular.

Tratamiento

El tratamiento tiene como objetivo controlar la inflamación, mejorar la fuerza muscular y prevenir complicaciones. Suele incluir:

- Corticoides, como la prednisona, que son el tratamiento inicial más utilizado para reducir rápidamente la inflamación muscular.
- Medicamentos inmunosupresores, como metotrexato, azatioprina o micofenolato mofetilo, que ayudan a disminuir la actividad del sistema inmune de manera sostenida y permiten reducir la dosis de corticoides.
- Inmunoglobulina intravenosa (IVIG), especialmente útil en casos con debilidad grave, afectación de la deglución o pacientes que no responden bien al tratamiento inicial. También se puede usar durante recaídas.
- Fármacos biológicos, como rituximab, pueden utilizarse en casos resistentes al tratamiento convencional o cuando hay afectación grave, especialmente si hay evidencia de autoanticuerpos específicos o enfermedad asociada.
- Fisioterapia y rehabilitación física, fundamentales para recuperar fuerza muscular, prevenir la atrofia y mantener la movilidad. El plan de ejercicios debe ser personalizado y adaptado al estado clínico de cada paciente.
- Logopedia y terapia ocupacional, en casos con dificultad para tragar, hablar o realizar actividades cotidianas. Estas terapias ayudan a mejorar la función y la calidad de vida.
- Tratamiento de los síntomas específicos, como el uso de ayudas respiratorias si hay compromiso pulmonar, o medicamentos para manejar el dolor muscular o articular.
- Apoyo psicológico, dado que el curso crónico de la enfermedad y los efectos de la medicación pueden generar ansiedad, depresión o cambios en la imagen corporal.

El tratamiento es generalmente a largo plazo y debe adaptarse a cada paciente según su evolución, los efectos secundarios de los medicamentos y la respuesta clínica. Un enfoque **multidisciplinario** (reumatología, neurología, fisioterapia, nutrición y psicología) es clave para lograr el mejor resultado posible.

Recomendaciones

- Seguir el tratamiento según las indicaciones médicas, sin suspenderlo por cuenta propia.
- Acudir a los controles médicos con regularidad.
- Realizar ejercicios suaves y progresivos bajo supervisión de un fisioterapeuta o especialista.
- Mantener una dieta equilibrada
- Protegerse de infecciones y consultar con su médico cuáles son las vacunas recomendadas
- Informar al equipo médico si aparecen nuevos síntomas, especialmente dificultad para tragar o respirar.
- Buscar apoyo emocional si lo necesita. Es normal sentirse abrumado ante una enfermedad crónica, y existen recursos disponibles para acompañarlo.

Conclusión

Las miopatías inflamatorias son enfermedades poco frecuentes pero tratables. Con un diagnóstico temprano, tratamiento adecuado y un seguimiento constante, muchas personas logran mantener una buena calidad de vida. Si presenta síntomas de debilidad muscular persistente, consulte con un especialista.