



¿Qué es la
artritis idiopática
juvenil?

allianceRx
Walgreens + PRIME

Índice

Lo que necesita saber sobre la artritis idiopática juvenil	1
¿Qué es la artritis idiopática juvenil (AIJ)?.....	1
Causas y factores de riesgo	3
Diagnóstico.....	3
Síntomas	4
Afecciones relacionadas.....	4
Vivir con AIJ.....	5
Cómo cumplir con el tratamiento.....	5
Cambios en el estilo de vida.....	6
Cuidado continuo	10
Referencias.....	12
Notas	13

Esta publicación es únicamente para fines informativos. No está destinada a sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de servicios de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica. Nunca ignore el consejo de los profesionales médicos ni se demore en pedirlo por algo que haya leído en esta publicación. Si cree que podría tener una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. AllianceRx Walgreens Prime no recomienda ni avala ninguna prueba, médico, producto, procedimiento, opinión ni demás información específicos que puedan haberse mencionado en esta publicación. El uso que usted haga de cualquier información proporcionada en esta publicación es exclusivamente bajo su propio riesgo.

Esta publicación se creó y se brinda como un servicio de AllianceRx Walgreens Prime.

Lo que necesita saber sobre la artritis idiopática juvenil

Aprender a manejar la artritis idiopática juvenil (AIJ) puede ser desafiante, especialmente al principio. Pero comprender el diagnóstico es clave para tomar el control de cualquier inquietud médica. Comenzar el tratamiento poco después del diagnóstico puede ayudar a prevenir daños crónicos en sus articulaciones y mejorar su salud en general.¹ Varias opciones de tratamiento y cambios en el estilo de vida pueden ser útiles. Este folleto le brinda información sobre la artritis idiopática juvenil, qué esperar después del diagnóstico y cómo manejar los síntomas para llevar una vida plena y activa.

¿Qué es la artritis idiopática juvenil (AIJ)?

La AIJ es una afección a largo plazo o crónica que provoca hinchazón en una o varias articulaciones.¹⁻² Esto produce dolor y rigidez que no desaparecen³ lo que puede dificultar el movimiento o la realización de sus tareas cotidianas.³ Los síntomas de artritis idiopática juvenil generalmente comienzan antes de los 16 años.¹⁻²

Las articulaciones del cuerpo son donde se unen los extremos de dos huesos. Un recubrimiento flexible llamado cartílago conecta los huesos. (Véase la figura 1). Cada articulación está rodeada por una membrana sinovial. Esta membrana es un tipo de tejido que ayuda a los huesos a moverse con facilidad en la articulación. En la artritis idiopática juvenil, la membrana se hincha y engrosa¹ (Véase la figura 2), y dificulta el movimiento. Si la hinchazón no se trata, puede dañar las articulaciones.¹

Por lo general, la AIJ afecta las rodillas, las manos y los pies,³ pero también puede causar problemas en otras partes del cuerpo, por ejemplo, fiebres y erupciones cutáneas.¹⁻³

Existen seis tipos de AIJ.¹⁻² (Consulte la tabla 1). Distintos niños pueden tener el mismo tipo de AIJ con diferentes presentaciones.⁴ Algunos tienen muchos síntomas, mientras que otros tienen solo unos pocos. Y algunos niños tienen síntomas más intensos que los demás.

Figura 1. Articulación normal

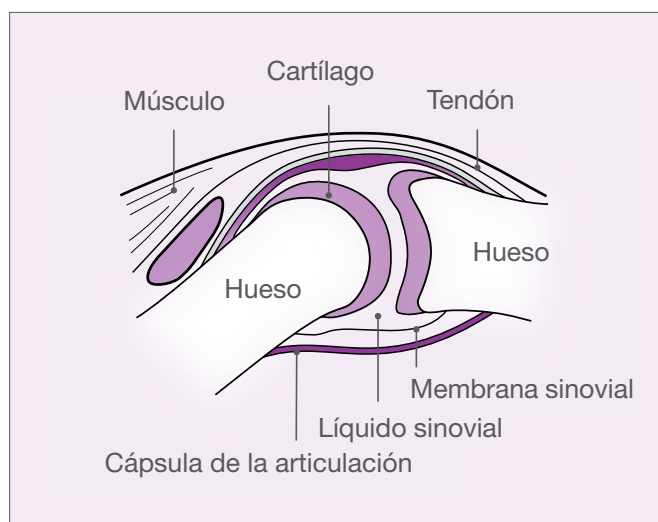
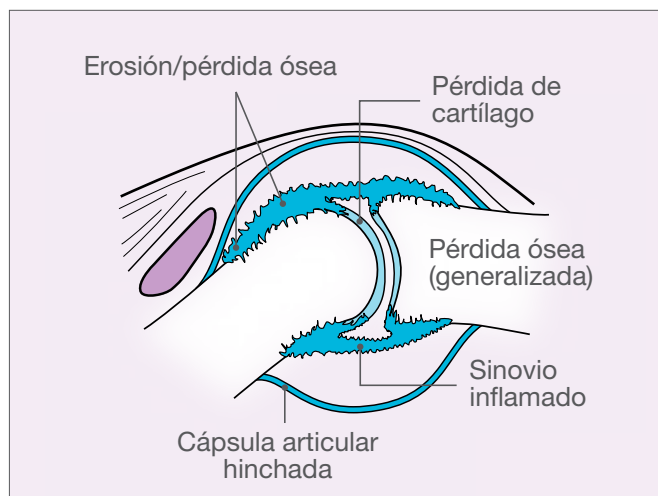


Figura 2. Articulación afectada



Adaptado del National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases [Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel]. *Handout on health: Rheumatoid arthritis [Manual sobre salud: artritis reumatoide]*. Bethesda, MD: NIAMS/National Institutes of Health [NIAMS/Institutos Nacionales de la Salud]; 2017.

Lo que necesita saber sobre la artritis idiopática juvenil (cont.)

Tabla 1. Tipos de AIJ

Tipo	Descripción
Relacionada con entesitis	<ul style="list-style-type: none">• La inflamación articular está combinada con sensibilidad donde los huesos se unen a los tendones o ligamentos.• Existe inflamación en otras partes del cuerpo, como la columna vertebral.• Es más frecuente en varones.
Oligoarticular	<ul style="list-style-type: none">• Afecta a cuatro articulaciones o menos en los primeros seis meses.• Tiene un mayor riesgo de provocar inflamación ocular.• Se denomina <i>persistente</i> si está confinada a cuatro articulaciones o menos después de seis meses.• Se denomina <i>extendida</i> si afecta a más de cuatro articulaciones después de seis meses.• Es más frecuente en mujeres.
Psoriásica	<ul style="list-style-type: none">• La inflamación articular está combinada con un trastorno cutáneo llamado psoriasis.• Existen posibles problemas en los dedos, las uñas o los ojos.
Poliarticular, negativa para el factor reumatoide	<ul style="list-style-type: none">• Afecta a cinco articulaciones o más en los primeros seis meses.• No existe la presencia del factor reumatoide en la sangre.
Poliarticular, positiva para el factor reumatoide	<ul style="list-style-type: none">• Afecta a cinco articulaciones o más en los primeros seis meses.• Presencia del factor reumatoide en la sangre.• Se asemeja mucho a la artritis reumatoide en adultos.
Sistémica	<ul style="list-style-type: none">• Afecta a una o más articulaciones.• Se presenta con fiebre alta todos los días, durante dos semanas.• Se presenta con erupción cutánea o ganglios linfáticos agrandados.
No diferenciada	<ul style="list-style-type: none">• No se adapta a un tipo específico de AIJ.• Tiene características de más de un tipo de AIJ.

¿A quién le da la artritis idiopática juvenil?

Se ha diagnosticado AIJ a aproximadamente **300,000 niños** en los Estados Unidos.¹⁻³

La AIJ puede afectar niños de **cualquier etnia y de cualquier edad**.^{1,3}

Generalmente aparece entre los **6 meses y los 16 años**.^{1,3}

Causas y factores de riesgo

Se cree que la AIJ es una enfermedad autoinmunitaria.²⁻³ Esto significa que se presenta porque el sistema inmunológico no funciona correctamente.

Normalmente, el sistema inmunológico busca y ataca a bacterias o virus que podrían causar enfermedades. También le ayuda al cuerpo a recuperarse de una enfermedad o lesión. Pero en la AIJ, el sistema inmunológico ataca por error al tejido sano de las articulaciones.²⁻³

La causa exacta de esta respuesta inmunitaria anormal no es del todo clara. Algunos piensan que surge de una combinación de factores genéticos y ambientales. Esto quiere decir que un niño puede heredar un mayor riesgo de sufrir AIJ. Por lo tanto, la exposición a un factor externo, como un virus, puede desencadenar la enfermedad.²⁻³

Diagnóstico

La AIJ puede ser difícil de diagnosticar. La hinchazón de las articulaciones y otros síntomas pueden no ser obvios inmediatamente. Es posible que algunos niños no informen ningún dolor al principio.¹

No existe una prueba única para diagnosticar la AIJ. Su médico probablemente utilizó muchos tipos de información, por ejemplo¹⁻⁴:

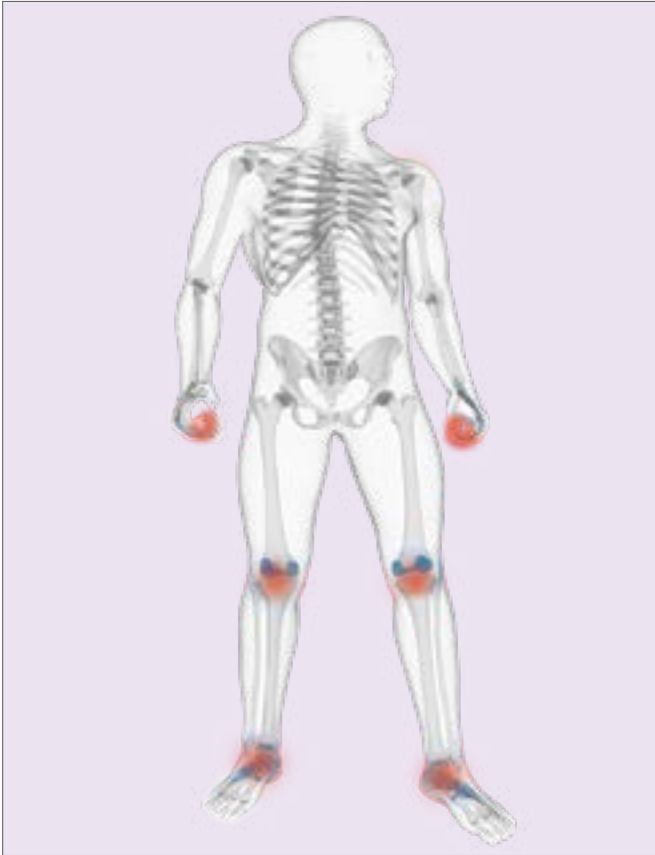
- antecedentes familiares, ya que un pequeño porcentaje de casos son hereditarios
- exploración física
- síntomas, como dolor o hinchazón de las articulaciones, erupciones cutáneas o ganglios linfáticos inflamados
- radiografías y análisis de sangre

Es posible que su médico haya tenido que descartar otros diagnósticos con signos y síntomas similares, por ejemplo¹:

- trastornos óseos
- lupus
- enfermedad de Lyme



Figura 3. Articulaciones afectadas por la AIJ



Síntomas

Los síntomas más frecuentes de la AIJ son los siguientes³:

- hinchazón de las articulaciones
- dolor
- rigidez

Estos síntomas no desaparecen. Generalmente se presentan en las manos, los pies y las rodillas.³

Pero la AIJ puede causar muchos otros síntomas, por ejemplo¹⁻⁴:

- dificultad con las actividades de motricidad fina
- torpeza excesiva
- fatiga
- fiebre alta

- incapacidad de inclinarse o de estirar completamente las articulaciones
- sensación de calor en las articulaciones
- falta de apetito
- preferencia de una extremidad respecto de la otra, o cojera
- erupción
- problemas para dormir
- ganglios linfáticos inflamados
- pérdida de peso

Los síntomas pueden ser diferentes en cada persona. Y pueden cambiar en el mismo día, de un día para el otro o con el tiempo.⁴ Los síntomas también pueden ir y venir. Las exacerbaciones son periodos en los que los síntomas empeoran. Las remisiones son momentos en los que los síntomas mejoran o desaparecen.³

Afecciones relacionadas

La AIJ puede aumentar el riesgo de sufrir otros problemas de salud. Algunos pueden no presentarse inmediatamente, por ejemplo^{1,3,5-6}:

- inflamación ocular, que puede provocar pérdida de la visión
- problemas de crecimiento
- presión arterial elevada
- problemas pulmonares
- crecimiento desigual de los huesos y las articulaciones
- debilidad de los huesos u osteoporosis

Trabaje junto con su equipo de salud para estar atento a las posibles complicaciones. Los reumatólogos pediatras se especializan en el tratamiento de la artritis y otras enfermedades de los huesos y las articulaciones en niños. También puede consultar a otros especialistas quienes podrán ayudar a supervisar y tratar cosas como la salud ocular, la movilidad o la nutrición.

Vivir con AIJ

No hay ninguna cura para la AIJ. Es importante iniciar el tratamiento poco después del diagnóstico.^{1,7} Esto puede ayudar a controlar los síntomas, minimizar el daño a las articulaciones y aumentar las probabilidades de remisión.^{1,7} Trabaje junto a su médico para encontrar el abordaje más indicado para usted.

El principal objetivo del tratamiento de la AIJ es mejorar la calidad de vida⁷:

- al manejar los síntomas
- al minimizar el daño a los huesos y las articulaciones
- al reducir la inflamación
- al aliviar el dolor

Cómo cumplir con el tratamiento

Junto con los tratamientos con medicamentos, los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a manejar sus síntomas. También pueden evitar que la AIJ empeore.⁷ Pero no todos los tratamientos funcionan en todas las personas. Trabaje junto con su médico para buscar el abordaje correcto. Además, esto puede ir cambiando con el tiempo. Su médico puede ajustar su tratamiento según sea necesario. Varios tipos de fármacos se usan para tratar la AIJ.^{1,7} (Consulte la tabla 2).

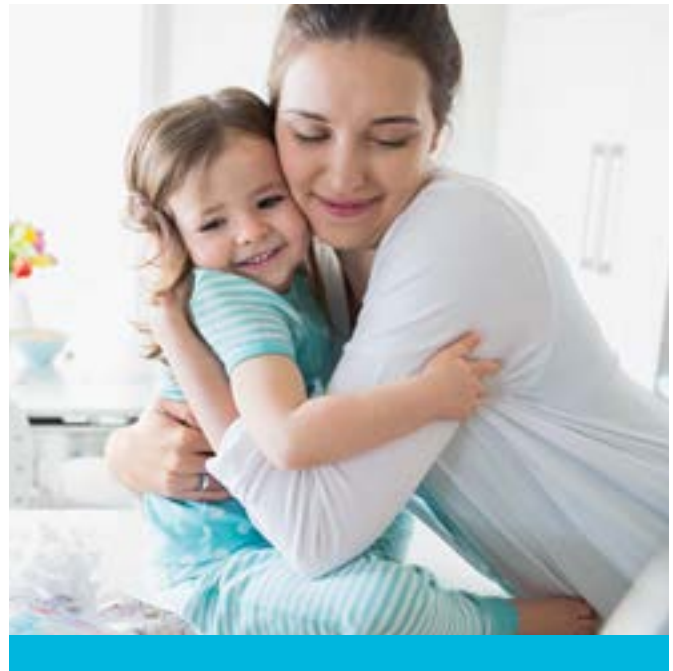


Tabla 2. Medicamentos para tratar la AIJ

Medicamento	Acción
Fármacos antiinflamatorios no esteroideos	<ul style="list-style-type: none">• Alivian el dolor y la hinchazón de las articulaciones.• No evitan el daño a las articulaciones.
Medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad	<ul style="list-style-type: none">• Inhiben el sistema inmunológico.• Hacen que la enfermedad evolucione más lentamente para evitar el daño articular.
Modificadores de la respuesta biológica	Actúan de forma dirigida en las partes del sistema inmunológico que causan la hinchazón de las articulaciones.
Corticosteroides	Controlan rápidamente la hinchazón de las articulaciones.

Vivir con AIJ (cont.)

Es importante tomar los medicamentos conforme a las indicaciones, en los momentos adecuados y en las dosis correctas. Esto implica que no se deben interrumpir los medicamentos sin preguntarle primero a su médico. Si una rutina de tratamiento comienza a resultar demasiado difícil, pídale ayuda a su médico o farmacéutico. Es vital que cumpla con su régimen de tratamiento para controlar sus síntomas y mejorar su salud en general.

Cambios en el estilo de vida

Junto con el tratamiento farmacológico, los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a tratar los síntomas de la AIJ.⁷ Mantenerse activo, alimentarse bien y descansar lo suficiente pueden ayudar a minimizar los síntomas y mejorar la salud en general.

Mantenerse activo

El dolor que provoca la AIJ a veces puede dificultar el movimiento. Pero el ejercicio periódico puede ayudar a reducir los síntomas.⁸ El ejercicio puede mantener las articulaciones móviles y funcionales. También puede ayudar a desarrollar huesos fuertes.^{3,6,9} Mantenerse activo también puede ayudar a sostener un peso saludable. Esto puede quitar la presión extra de las articulaciones.⁸ Encontrar una actividad entretenida también puede mejorar el estado de ánimo y las conexiones con otras personas.⁹

Estos son algunos ejemplos de actividades de bajo impacto⁸⁻⁹:

- andar en bicicleta
- nadar
- tai chi
- yoga
- caminar



La cantidad y los tipos adecuados de ejercicios pueden ser diferentes en las distintas personas. También puede cambiar en una misma persona, de un día para el otro. Es importante equilibrar la actividad con periodos de reposo. Esto es especialmente cierto cuando los síntomas son muy fuertes. Durante una exacerbación, podría ser necesario limitar algunas actividades.³

Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. También es posible que desee pedir una derivación para un fisioterapeuta o especialista en ejercicio. Juntos, pueden crear un plan de ejercicios inteligente. Dar con las actividades adecuadas puede implicar algunas pruebas y errores, pero es importante para un mejor estado de salud.⁹

Cómo desarrollar huesos sanos

Los niños con AIJ pueden ser más propensos a tener huesos débiles y que se rompen fácilmente.⁶ Esto se llama osteoporosis. En la AIJ, la debilidad de los huesos puede deberse a lo siguiente¹⁰:

- medicamentos corticosteroides
- falta de actividad física
- efectos generales de la AIJ

Trabaje junto con su médico para llevar un seguimiento de la salud ósea. Algunas cosas podrían ayudarle a prevenir los huesos débiles¹⁰:

- Haga ejercicio suave, en el que tenga que soportar su propio peso, como caminar.
- Consuma suficiente cantidad de proteína, calcio y vitamina D desde los alimentos, la luz solar y suplementos vitamínicos.
- Hable con su médico sobre los medicamentos que podrían evitar o tratar la osteoporosis.

Alimentación saludable

No hay una dieta específica para la AIJ. En general, los expertos dicen que seguir una dieta sana y equilibrada es un buen enfoque.¹¹⁻¹² Un plan alimenticio con las cantidades correctas de carbohidratos, proteínas, calcio y vitamina D puede ayudar a controlar el peso y a desarrollar huesos y músculos fuertes.¹²

Algunos alimentos pueden ayudar a reducir la inflamación, por ejemplo¹¹:

- legumbres, como frijoles negros, garbanzos y frijoles pinto
- pescados, como salmón, atún y caballa
- frutas, especialmente frutos rojos y cítricos
- verduras verdes, como brócoli o espinaca
- frutos secos, como nueces y almendras
- aceite de oliva

Algunos de los síntomas de AIJ y los efectos secundarios de ciertos medicamentos para la afección pueden dificultar una buena alimentación.¹² La fatiga o el dolor articular pueden dificultar la manipulación de alimentos y utensilios. O, el dolor en la mandíbula, las náuseas y los problemas estomacales pueden causar falta de apetito.¹² Un médico o un nutricionista pueden ofrecer orientación y apoyo para una buena nutrición a pesar de estos tipos de desafíos.



Descansar lo suficiente

El descanso y una buena noche de sueño son importantes para las personas con AIJ. Esto es especialmente cierto durante las exacerbaciones. El descanso ayuda al cuerpo a recargarse y a restaurarse. La falta de descanso puede empeorar la fatiga y el dolor.¹³

Pero es frecuente que las personas con AIJ tengan problemas para dormir bien. Algunas pueden tener dificultades para dormirse, incluso si están cansadas. Otras pueden dormirse de inmediato, pero se despiertan durante la noche.¹³

Los problemas para dormir pueden deberse a los efectos secundarios de los medicamentos. También pueden estar relacionados con el dolor, la depresión u otros problemas de salud asociados a la AIJ.¹³⁻¹⁴ Ciertos hábitos pueden ayudar a promover un sueño más reparador¹⁴:

- Evite las siestas durante el día cuando sea posible.
- Recorte el tiempo que usa las pantallas antes de la hora de dormir.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Váyase a la cama y despiértese a la misma hora todos los días.
- Coma liviano antes de la hora de dormir.
- Deje los artículos electrónicos fuera de la habitación.
- Relájese antes de acostarse con un baño tibio o música tranquila.
- Tome los medicamentos que afectan su sueño más temprano en el día.
- Use ropa de cama cómoda, una máquina de ruido blanco o persianas para oscurecer la habitación.

Si los problemas para dormir no mejoran, hable con su médico. Juntos, podrán armar un plan para que duerma mejor. Es importante que encuentre formas de obtener el descanso que su cuerpo requiere.



Manejo de las exacerbaciones

Las exacerbaciones pueden ocurrir de manera repentina. En algunos niños, el estrés podría provocar una exacerbación. En otros, la infección podría ser la causa.¹⁵ No siempre está claro lo que provoca la exacerbación. Si sospecha que tiene una exacerbación, llame a su médico para obtener asesoramiento.¹⁶

Ciertas cosas pueden ayudar a evitar y a controlar las exacerbaciones¹⁵⁻¹⁶:

- Equilibre el ejercicio y el descanso. Manténgase activo para conservar la fuerza y la flexibilidad. Asegúrese de descansar cuando sea necesario.
- Considere usar hielo, calor o masajes. Consulte a su médico si es seguro utilizar compresas frías o calientes y masajear para aliviar las articulaciones dolorosas.

- Planifique con anticipación. Trabaje junto a la escuela para crear un plan para los días en que las exacerbaciones dificulten la participación en la clase o la asistencia al colegio.
- Estabilice las articulaciones dolorosas. Consulte a su médico sobre el uso de férulas durante la noche, ya que podrían ayudar a minimizar el dolor.
- Cumpla con el tratamiento con medicamentos. Algunas exacerbaciones son la consecuencia de omitir dosis o de tomarlas demasiado tarde.

Salud emocional

A veces, puede ser difícil vivir con la AIJ. La rigidez y el dolor pueden dificultarle comer, dormir, aprender o jugar.¹⁻⁴ Y podría ser difícil conectarse con otras personas. Esto podría provocarle frustración o ansiedad. Esto es normal. Es importante estar consciente de estos sentimientos y buscar formas saludables de sobrellevarlos.

Junto con una alimentación saludable y actividad física regular, otras cosas pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo, por ejemplo¹⁷:

- expresión de sus emociones a través de la música, un diario personal o el arte
- masajes u otros tipos de trabajos corporales
- técnicas de relajación como imágenes o meditación guiada
- tiempo para jugar y divertirse con sus familiares y amigos

Algunos días, podría sentirse triste o abrumado. Esto también es normal. Es importante reconocer los síntomas de depresión y saber cuándo es momento de buscar ayuda. En los niños y adolescentes, los síntomas de depresión pueden incluir los siguientes¹⁸:

- aburrimiento o bajo nivel de energía
- dificultad para entablar relaciones
- sensibilidad extrema al rechazo o la falla
- tristeza, lagrimeo o llanto frecuentes
- desesperanza
- mayor irritabilidad, enojo u hostilidad
- menor interés o disfrute de sus actividades favoritas
- baja autoestima y culpa
- cambios importantes en los patrones de alimentación o sueño
- mala concentración
- problemas escolares
- alejamiento social de amigos y familiares
- expresiones sobre escaparse de la casa
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio

Si usted o su hijo tienen pensamientos suicidas, llame al 911 o al número local de servicios de emergencia. También puede llamar a su médico, profesional de salud mental, centro de crisis o línea directa para pedir ayuda.

Hable con su médico si se siente deprimido. Él o ella podría sugerirle terapia psicológica, medicamentos antidepresivos o una combinación de ambos. Los antidepresivos pueden ayudar a equilibrar los químicos del cerebro que afectan el estado de ánimo.¹⁹ El asesoramiento ofrece un espacio seguro para analizar sus pensamientos, sentimientos o inquietudes.



Grupos de apoyo

Un grupo de apoyo para la AIJ puede ponerlo en contacto con otras personas como usted.¹⁷ Este tipo de grupos facilitan el poder hablar sobre los desafíos de vivir con AIJ. Este también podría ser un buen lugar para aprender nuevas formas de gestionar las inquietudes escolares o las dinámicas familiares.

Asesoramiento familiar o individual

A veces, la conversación personal podría ser una mejor opción. Esto podría hacer que le resulte más fácil compartir inquietudes personales o privadas. Podría probar con hablar con un asesor o terapeuta.¹⁷ Su médico podría derivarlo a un asesor que trabaje con personas que viven con afecciones crónicas, como la AIJ.

Cuidado continuo

Trabaje con su equipo de salud para llevar un registro de su avance y sus síntomas. Pueden hablar sobre qué tan bien le está funcionando su tratamiento con medicamentos y los cambios en su estilo de vida. Su médico también puede monitorear los efectos secundarios y ajustar su tratamiento según sea necesario. Cada visita puede ayudarlo a cumplir con el tratamiento y a manejar mejor su AIJ.

Le hemos proporcionado esta información porque creemos que mientras más sepa sobre la AIJ, mejor preparado estará para manejarla. Además, AllianceRx Walgreens Prime el Equipo de Salud de la farmacia especializada de está aquí para brindarle apoyo personalizado y confiable, a fin de ayudarle a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y a cumplir con el tratamiento que su médico le haya recetado. Nos dará mucho gusto formar parte de su equipo de atención médica y ayudarle a obtener los mejores resultados de su tratamiento.

Referencias

1. Juvenile arthritis. American College of Rheumatology Web site. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Juvenile-Arthritis>. Updated March 2019. Accessed March 23, 2020.
2. Juvenile idiopathic arthritis. U.S. National Library of Medicine Genetics Home Reference Web site. <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/juvenile-idiopathic-arthritis>. Updated July 10, 2018. Accessed March 23, 2020.
3. What is juvenile arthritis? National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases Web site. <https://www.niams.nih.gov/sites/default/files/catalog/files/FF%20Juven%20Arthritis%202-15.pdf>. Published November 2014. Accessed March 23, 2020.
4. Juvenile idiopathic arthritis symptoms. Arthritis Foundation Web site. <https://www.arthritis.org/about-arthritis/types/juvenile-idiopathic-arthritis-jia/symptoms.php>. Accessed March 23, 2020.
5. Stoll ML, Cron RQ. Treatment of juvenile idiopathic arthritis: a revolution in care. *Pediatr Rheumatol Online J*. 2014;12:13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003520/>. Accessed March 23, 2020.
6. Juvenile idiopathic arthritis (JIA). Arthritis Foundation Web site. <https://www.arthritis.org/diseases/juvenile-idiopathic-arthritis>. Accessed April 7, 2020.
7. Juvenile idiopathic arthritis treatment. Arthritis Foundation Web site. <https://www.arthritis.org/about-arthritis/types/juvenile-idiopathic-arthritis-jia/treatment.php>. Accessed March 23, 2020.
8. CAM therapies to try for juvenile arthritis. Arthritis Foundation Web site. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/complementary-therapies/natural-therapies/cam-therapies-to-try-for-juvenile-arthritis>. Accessed April 7, 2020.
9. Brown LJ. The importance of exercise in kids with arthritis. Arthritis Foundation Kids Get Arthritis, Too Web site. <http://www.kidsgetarthritistoo.org/living-with-ja/daily-life/staying-active/ja-exercise.php>. Accessed March 23, 2020.
10. Uziel Y, Zifman E, Hashkes PJ. Osteoporosis in children: pediatric and pediatric rheumatology perspective: a review. *Pediatr Rheumatol Online J*. 2009;7:16. <https://ped-rheum.biomedcentral.com/articles/10.1186/1546-0096-7-16>. Accessed March 23, 2020.
11. Expert Q&A: Is there a special diet for juvenile arthritis? Arthritis Foundation Kids Get Arthritis, Too Web site. <http://www.kidsgetarthritistoo.org/living-with-ja/daily-life/healthy-eating/expert-qandamp;a-diet.php>. Accessed March 23, 2020.
12. Brown LJ. Ensure proper nutrition for your child with JA. Arthritis Foundation Kids Get Arthritis, Too Web site. <http://www.kidsgetarthritistoo.org/living-with-ja/daily-life/healthy-eating/juvenile-arthritis-nutrition.php>. Accessed March 23, 2020.
13. Stinson JN, Hayden JA, Ahola Kohut S, et al. Sleep problems and associated factors in children with juvenile idiopathic arthritis: a systematic review. *Pediatr Rheumatol Online J*. 2014;12:19. doi:10.1186/1546-0096-12-19.
14. Dunkin MA. Sleep and JA. Arthritis Foundation Kids Get Arthritis, Too Web site. <http://www.kidsgetarthritistoo.org/living-with-ja/medical-care/pain-and-symptoms/mood-pain-and-sleep.php>. Accessed March 23, 2020.
15. Managing JIA in school. JIA at NRAS Web site. <https://www.jia.org.uk/data/files/Living%20with%20JIA/Managing%20JIA%20in%20School%20-%20July%202016%20V2.pdf>. Published 2016. Accessed March 23, 2020.
16. Seven tips for managing your child's arthritis flares. Arthritis Foundation Kids Get Arthritis, Too Web site. <http://www.kidsgetarthritistoo.org/living-with-ja/medical-care/pain-and-symptoms/manage-juvenile-arthritis-flares.php>. Accessed March 23, 2020.
17. Arthritis and emotions. Arthritis Foundation Web site. <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/life-stages/coping-with-change/emotions-and-feelings.php>. Accessed March 23, 2020.
18. Depression in children and teens. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Web site. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Depressed-Child-004.aspx. Updated October 2018. Accessed March 23, 2020.
19. Antidepressants. MedlinePlus Web site. <https://medlineplus.gov/antidepressants.html>. Updated April 30, 2018. Accessed March 23, 2020.

alliancerxwp.com

