

¿Qué es la espondilitis anquilosante?



allianceRx
Walgreens + PRIME

Índice

Lo que necesita saber sobre la espondilitis anquilosante.....	1
<i>Cómo la EA afecta el cuerpo.....</i>	<i>1</i>
<i>Causas y factores de riesgo.....</i>	<i>2</i>
<i>Diagnóstico.....</i>	<i>2</i>
<i>Síntomas.....</i>	<i>3</i>
Vivir con EA.....	4
<i>Medicamentos.....</i>	<i>4</i>
<i>Cirugía.....</i>	<i>5</i>
<i>Cambios en el estilo de vida.....</i>	<i>5</i>
<i>Manejo de las exacerbaciones.....</i>	<i>9</i>
<i>Cuidado continuo.....</i>	<i>10</i>
<i>Referencias.....</i>	<i>12</i>
<i>Notas.....</i>	<i>13</i>

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 específica que pueda haberse mencionado en esta publicación. El uso que usted haga de cualquier información proporcionada en esta publicación es exclusivamente bajo su propio riesgo.

La entidad responsable de elaborar esta publicación y proporcionarla como un servicio es AllianceRx Walgreens Prime.

Lo que necesita saber sobre la espondilitis anquilosante

Aprender a manejar la espondilitis anquilosante (EA) podría parecer desafiante, especialmente al principio. Pero comprender su diagnóstico puede ayudarle a tomar el control de su salud.

Comenzar el tratamiento poco después de recibir su diagnóstico puede ayudar a prevenir daños a largo plazo en sus articulaciones. También es bueno para su salud en general. En este folleto se le brinda información sobre la EA, qué esperar después del diagnóstico y cómo manejar los síntomas para llevar una vida plena y activa.

Cómo la EA afecta el cuerpo

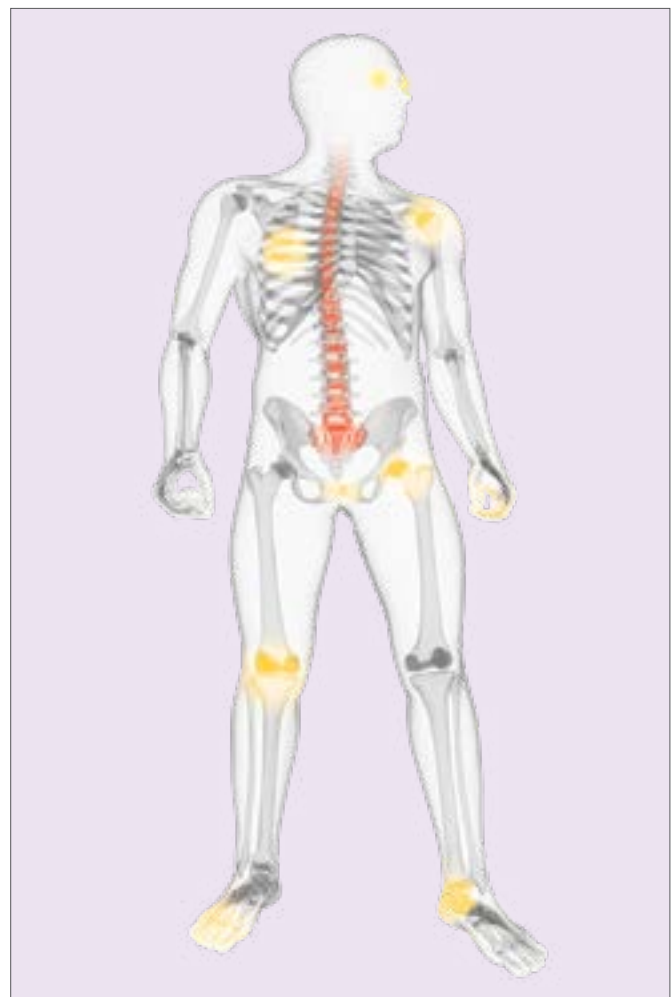
La EA es un tipo de artritis. Produce calor, hinchazón y dolor en la columna.¹⁻² La EA generalmente comienza en la zona de unión de la base de la columna y el hueso pélvico.³ Luego, se expande hacia las articulaciones en la columna.³ En casos graves, la EA puede provocar que los huesos de la columna se fusionen o se unan. Esto puede provocar pérdida de flexibilidad de la columna. En casos graves, puede provocar que la columna se curve.¹

En algunos casos, la EA también puede producir inflamación, dolor o rigidez en otras articulaciones del cuerpo, que incluyen las siguientes¹⁻³:

- pies
- manos
- talones
- caderas
- rodillas
- costillas
- hombros

En algunas personas, la EA también podría provocar inflamación de los ojos o del intestino.^{1,4} En casos poco frecuentes, la EA puede afectar el corazón y los pulmones.¹⁻²

Figura. Partes del cuerpo que afecta la EA



■ = Áreas principales afectadas por la EA

■ = Áreas secundarias que en algunos casos son afectadas por la EA

Lo que necesita saber sobre la espondilitis anquilosante (cont.)

Causas y factores de riesgo

Se desconoce la causa exacta de la EA. Pero existen estudios que permiten sugerir que tanto los genes como el ambiente pueden influir.¹⁻³

- Genes. La probabilidad de desarrollar EA podría ser en parte genética, es decir, que se transmite de generación en generación. La mayoría de las personas con EA poseen determinadas variaciones genéticas que aumentan el riesgo de padecer EA. Pero no todas las personas con estas variaciones genéticas tendrán EA.²
- Factores externos. Algo en el ambiente, como virus o infecciones bacterianas, podría desencadenar la EA en personas que tienen un riesgo genético elevado de padecerla. Por ejemplo, podría suceder cuando existe un problema con las defensas inmunitarias en el intestino que permite que determinadas bacterias ingresen al cuerpo.²

¿Quiénes viven con EA?

La EA se puede desarrollar en cualquier edad. Pero generalmente se presenta entre los **17 y 45 años de edad**.²

Alrededor de **2.7 millones de adultos** en los Estados Unidos padecen EA o algún tipo de artritis espinal inflamatoria relacionada.²

Cualquier persona puede padecer EA. Pero es más **frecuente en hombres** que en mujeres.¹

La EA ocurre con más frecuencia en **poblaciones caucásicas, asiáticas e hispánicas**.⁵

Diagnóstico

No existe una prueba única para diagnosticar la EA. Los médicos utilizan algunos métodos para confirmar un diagnóstico. Esto podría incluir⁶:

- antecedentes familiares
- diagnóstico por imagen
- antecedentes médicos individuales
- pruebas de laboratorio
- exámenes físicos

Los hallazgos que pueden sustentar un diagnóstico de EA podrían incluir⁶:

- dolor de espalda y rigidez que pueden empeorar después de quedarse quieto por un tiempo
- dolor de espalda y rigidez que pueden mejorar después de moverse
- análisis de sangre en los que se observen inflamación o variaciones genéticas frecuentes en la EA
- inflamación de los ojos
- antecedentes familiares de EA
- fatiga
- infecciones y afecciones gastrointestinales
- imágenes en las que se observen articulaciones inflamadas o dañadas
- movimiento limitado de la columna o el pecho
- dolor que persiste por más de tres meses
- síntomas que comienzan antes de los 45 años

Síntomas

Cada persona con EA puede tener síntomas distintos.^{2,4} Para algunos, la EA puede provocar un dolor de espalda leve. Es posible que este dolor aparezca y desaparezca. Otros tienen un dolor constante más intenso.¹

Las primeras etapas de EA generalmente ocasionan dolor sordo y rigidez en la parte inferior de la espalda y en los glúteos.⁴ Podría sentir dolor en uno de los lados. O es posible que cambie de lado. Para algunas personas, tiende a empeorar a primera hora de la mañana o a la noche.⁴

Otros síntomas en las primeras etapas de la EA podrían incluir⁴:

- molestia general
- pérdida de apetito
- febrícula

Los síntomas pueden ir cambiando con el tiempo. El cuerpo debe hacer un gran esfuerzo para afrontar la inflamación de la EA. Esto puede provocar fatiga o anemia. Ambas pueden provocar sensación de cansancio.⁶

Si la EA sigue evolucionando, es posible que algunas partes de la columna comiencen a unirse. Esto puede afectar la caja torácica y provocar dificultad para respirar hondo.¹ Si la EA afecta los ojos, puede provocar dolor, visión borrosa y sensibilidad a la luz. Esto puede enrojecer y humedecer los ojos.³⁻⁴



Vivir con EA

No hay ninguna cura para la EA. Pero existen varias formas de evitar que la EA empeore. Trabaje junto con su médico para elaborar un plan de tratamiento que sea apropiado para usted.

Los objetivos principales del tratamiento de la EA incluyen⁷:

- disminuir las complicaciones
- mantener la flexibilidad de la columna y la postura
- reducir las limitaciones funcionales
- reducir los síntomas

Los cambios en los medicamentos y el estilo de vida pueden ayudar a controlar el dolor, mantenerse activo y evitar el daño de las articulaciones.

Medicamentos

Junto con los cambios en el estilo de vida, algunos medicamentos pueden ayudarle a continuar moviéndose con menos dolor. Pero no todos los tratamientos funcionan para todas las personas. Trabaje junto con su médico para buscar lo mejor para usted. Esto podría cambiar con el tiempo. Su médico puede ajustar su tratamiento según sea necesario. Existen algunos tipos de medicamentos que se recetan para tratar la EA.^{1,7} (Consulte la tabla).

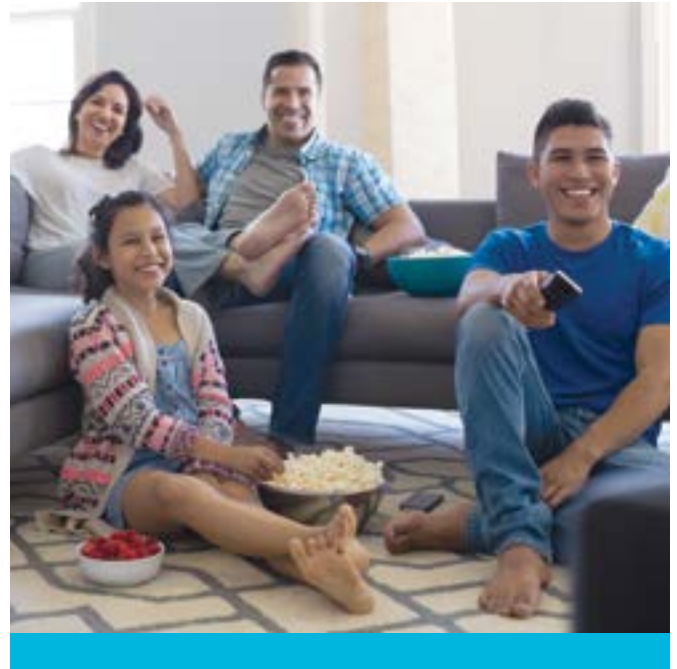


Tabla. Medicamentos para tratar la EA

Tipo	Acción
Medicamentos antiinflamatorio no esteroideos	Aliviar el dolor y la hinchazón
Corticosteroides	Aliviar la hinchazón
Medicamentos modificadores de la artritis reumatoide	Reprimir el sistema inmunitario y retrasar la evolución de la enfermedad
Agentes biológicos	Bloquear parte de la respuesta inflamatoria del cuerpo

Utilice sus medicamentos exactamente conforme a las indicaciones de su médico, a los horarios indicados y en las dosis correctas. Esto quiere decir que no debe dejar de utilizar sus medicamentos sin hablar primero con su médico. Si su rutina de tratamiento comienza a resultar demasiado difícil, pídale ayuda a su médico o farmacéutico. Cumplir con el tratamiento como corresponde es clave para controlar los síntomas y evitar que la EA empeore.

Cirugía

La cirugía podría ser una opción si la EA provoca daño articular grave.¹ Puede utilizarse para extraer y reemplazar las articulaciones dañadas. La cirugía se utiliza más comúnmente para las articulaciones de las rodillas y caderas dañadas.¹ En casos muy poco frecuentes, podría utilizarse para enderezar la columna luego de que se ha fusionado y se ha vuelto curva.¹

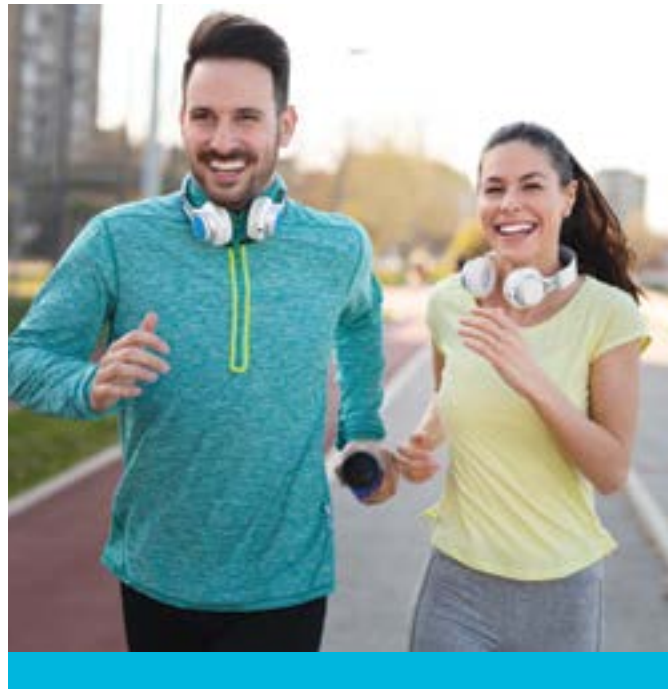
Cambios en el estilo de vida

Junto con los medicamentos, los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a manejar los síntomas de la EA. También pueden ayudarle a retrasar la evolución de la enfermedad. Permanecer activo, alimentarse bien y controlar la salud emocional puede ayudarle a sentirse mejor.^{1,7-8}

Mantenerse activo

Además de tomar sus medicamentos, mantenerse activo es lo mejor que puede hacer para tratar la EA.^{1,7} El ejercicio periódico puede ayudarle a mantener la postura y la flexibilidad. Puede fortalecerlo o mejorar su rango de movilidad. También puede ayudarle a disminuir el dolor.^{1,8-9}

Es fundamental que tenga tiempo para ejercitarse.⁸⁻¹⁰ Hágalo más sencillo para usted. Encuentre actividades que disfrute. Planifique tiempo activo con su familia o amigos. Contemple utilizar el calendario o el teléfono para programar recordatorios de ejercicio.¹⁰



Incluso pueden ayudar sesiones cortas de actividad a lo largo del día.⁸⁻¹⁰ Existen muchas formas que podrían hacer que el ejercicio periódico se vuelva parte de su día¹⁰:

- Contemple estacionar lejos de las entradas de los edificios para aumentar la cantidad de pasos.
- Contemple estirar o hacer sentadillas mientras mira televisión.
- Contemple caminar o andar en bicicleta para hacer recados en vez de conducir.

Trabaje con su médico para elaborar un plan de ejercicio adecuado. También podría pedir que lo refieran con un fisioterapeuta.¹ Un especialista puede indicarle los ejercicios justos para la EA.



Alimentarse bien

No existe una dieta específica para la EA.¹ Pero la manera en que come podría afectar sus síntomas. Por ejemplo, alimentarse para mantener un peso saludable podría ayudarle a reducir el impacto sobre sus articulaciones.¹

En general, los expertos sugieren seguir una dieta saludable, que podría incluir lo siguiente¹¹:

- una variedad de alimentos sanos y naturales
- ocho a diez vasos de líquido por día
- cantidades mínimas de alimentos procesados y aditivos artificiales
- cantidades moderadas de grasas, colesterol, azúcar y sal
- cantidades numerosas de frutas, verduras y granos enteros

Algunas personas creen que algunos alimentos hacen que los síntomas de la EA empeoren. Otras creen que algunos alimentos podrían hacer que los síntomas mejoren. Por ejemplo, algunos estudios sugieren que las grasas trans y saturadas y los carbohidratos refinados podrían empeorar la inflamación.¹² Otros estudios sugieren que los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en pescados, semillas de lino o nueces podrían ayudar a combatir la inflamación.¹

Hay alimentos específicos que pueden afectar a cada persona en formas distintas. Si un patrón de síntomas parece estar relacionado con lo que usted come, intente llevar un diario de comidas. Esto puede ayudarle a recordar qué alimentos evitar y qué alimentos podrían ayudar.¹¹

Es posible que también necesite adoptar otras medidas especiales para tener una buena alimentación. Algunos medicamentos de la EA pueden afectar la forma en la que aumenta o pierde de peso.¹¹ Otros pueden afectar cómo el cuerpo utiliza los nutrientes de los alimentos.¹¹ Su médico podría sugerirle ciertos suplementos para neutralizar estos efectos.¹¹

Aquellas personas que padecen EA también están en riesgo de padecer osteoporosis o debilitamiento y refinamiento de los huesos. El consumo de suficiente calcio y vitamina D puede reducir este riesgo.¹¹ Limitar o evitar el consumo de alcohol también es importante. El consumo de más de dos copas de alcohol por día puede afectar la fortaleza ósea.¹¹ Es posible que el alcohol también interfiera con determinados medicamentos o provoque otros problemas de salud.¹¹

Trabaje junto con su médico o nutricionista para encontrar el abordaje más adecuado para su correcta alimentación con EA.

Tabaquismo y EA

Fumar puede hacer que los efectos de la EA empeoren.^{1,7} Puede aumentar el riesgo de daño grave de las articulaciones.¹ Si no fuma, no empiece a hacerlo. Si fuma, adopte medidas para dejar de hacerlo. Para dejar de fumar, puede encontrar ayuda de las siguientes formas:

- Consulte a su médico para preguntarle sobre programas, medicamentos o terapias conductuales que podrían ayudarle a dejar de fumar.
- Revise si su plan de salud ofrece un programa para dejar de fumar.
- Obtenga recursos gratuitos para dejar de fumar de los National Institutes of Health [Institutos Nacionales de Salud], en BeTobaccoFree.gov o 800-QUIT-NOW (784-8669).

Control de la salud emocional

Los estudios sugieren que el estrés puede afectar el sistema inmunitario en personas con enfermedades reumáticas como la EA.¹³ El estrés y la ansiedad pueden hacer que los síntomas empeoren. Esto puede aumentar el dolor.⁸ Es normal que tenga días estresantes con EA. Puede encontrar formas saludables para sobrellevarlos.

Además de alimentarse bien y mantenerse activo, puede adoptar otras medidas para controlar el estrés.¹⁴⁻¹⁵:

- Sea amable con usted mismo. Algunos días serán más difíciles que otros. Haga lo que pueda y conozca sus límites.¹⁴ Nadie es perfecto. No tema pedir ayuda.
- Dese tiempo para relajarse. Intente hacer yoga, respirar profundamente, escuchar música o emplear otras técnicas de relajación.¹⁴⁻¹⁵

- Reconozca qué le produce estrés. Utilice un diario para registrar los momentos de estrés. Busque un patrón.¹⁴ Saber cuáles son los disparadores de estrés puede ayudarle a controlar esos momentos o a evitarlos cuando sea posible.
- Hable con alguien. Comparta sus preocupaciones con sus amigos o familia. Participe activamente de su comunidad y construya una red de apoyo. Intente reunirse con un terapeuta para obtener ayuda personalizada.¹⁴⁻¹⁵

Algunos días, podría ser todo un reto vivir con EA. Quizás se sienta frustrado, enojado o molesto. Esto es normal. Pero es importante que pida ayuda si la depresión y la ansiedad están afectando su vida diaria.

Hable con su médico si presenta cualquiera de estos síntomas de depresión¹⁵:

- dolores no relacionados con la EA que no desaparecen con el tratamiento
- depresión que interfiere con sus vínculos o su trabajo
- falta de ánimo que persiste por dos semanas o más
- pensamientos de dañarse a usted mismo
- cinco síntomas de algunos de los siguientes:
 - sentirse irascible
 - sentirse inquieto o irritable
 - comer demasiado o muy poco
 - sentirse triste o llorar con frecuencia
 - sentirse fatigado
 - sentirse inútil o culpable
 - tener dificultad para concentrarse
 - no sentir interés o placer en las cosas que solía disfrutar
 - dormir demasiado o muy poco

Vivir con EA (cont.)

Si tiene 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.

Algunas personas responden a afecciones crónicas como la EA con depresión. Otros podrían padecer ansiedad. Hable con su médico si presenta cualquiera de estos síntomas de ansiedad¹⁵:

- evitar decisiones porque teme tomar las equivocadas
- sentir temor y miedo sobre lo que podría pasar
- sentirse inquieto, nervioso o irritable
- tener dificultad para concentrarse
- síntomas físicos como músculos tensos, frecuencia cardíaca elevada, malestar estomacal, mareos o sofocos
- preocuparse por todo, por lo pequeño y lo grande
- preocuparse por preocuparse

Dígale a su médico si se siente abrumado por la ansiedad o la depresión. Podría consultarle sobre ayuda profesional, medicamentos u otros tratamientos que podrían ayudarle.¹⁵ La ayuda profesional le permite hablar con un terapeuta o grupo de apoyo sobre sus pensamientos y sentimientos. Algunas formas de terapia pueden ayudarle a cambiar algunas formas de pensar para que su ánimo mejore.¹⁵

Los medicamentos antidepresivos y contra la ansiedad pueden ayudar a equilibrar las sustancias químicas del cerebro para que su estado de ánimo mejore. Algunos se toman por un corto período de tiempo. Otros son parte de tratamientos a largo plazo. Pregúntele a su médico si estos medicamentos podrían ser adecuados para usted. Pregúntele sobre cómo estos tipos de medicamentos podrían interactuar con los medicamentos de la EA.¹⁵



Manejo de las exacerbaciones

Habrán momentos en los que el dolor y la inflamación empeorarán. Estos momentos se conocen como exacerbaciones. Podrían ocurrir luego de una enfermedad o un momento de estrés. Pero pueden ocurrir en cualquier momento. Las exacerbaciones pueden incluso ocurrir luego de períodos largos con pocos síntomas. Es difícil predecir cuándo podrían ocurrir. Pero son temporales.¹⁶

Trabaje junto con su médico para elaborar un plan para controlar las exacerbaciones. Saber qué hacer con anticipación puede ser útil. El plan para controlar las exacerbaciones podría incluir las siguientes medidas:

- Contemple ajustar los medicamentos temporalmente, tal como lo indique su médico¹⁶⁻¹⁷
- Contemple equilibrar la actividad con el descanso¹⁶⁻¹⁷
- Contemple elaborar un plan de respaldo para sus responsabilidades en el hogar, el trabajo o la escuela¹⁶
- Encuentre la forma de aliviar el dolor que mejor le sirva, como compresas calientes o frías, baños o duchas^{8,17}
- Contemple explicar con anticipación cómo sus familiares, amistades o compañeros de trabajo pueden ayudarle durante una exacerbación¹⁶

Embarazo y lactancia

Si está embarazada, intentando quedar embarazada o planeando amamantar, pregúntele a su médico si es seguro continuar el tratamiento con el medicamento para la EA. Es posible que algunos medicamentos sean seguros en estos casos. Pero algunos pueden afectar la producción de esperma del hombre. Se conoce que otros producen defectos de nacimiento.¹⁸ Y otros aun podrían ser preocupantes durante la lactancia.¹⁸

Existen estudios que sugieren que los síntomas de la EA pueden mejorar, empeorar o mantenerse iguales durante el embarazo.¹⁹ Las mujeres con artritis en áreas que no sean la columna podrían ser más propensas a observar mejoras durante el embarazo.¹⁹ La mayoría de las mujeres con EA son más propensas a padecer exacerbaciones luego del parto.¹⁹

Es poco probable que la EA afecte a un bebé no nacido.¹⁹ Sin embargo, puede afectar el parto.¹⁹ En algunos casos, la inflamación o la fusión de la columna podría dificultar la aplicación de una epidural para aliviar el dolor durante el trabajo de parto y parto.¹⁹ O, si la EA afecta las caderas, podría dificultar más el parto vaginal para algunas mujeres.¹⁹

La experiencia de cada persona será distinta. Hable con su médico sobre qué esperar. Juntos, pueden elaborar un plan que le ayude a controlar la EA mientras se prepara para tener un bebé.



Cuidado continuo

Trabaje con su médico para llevar un registro de su avance y sus síntomas. Pueden analizar qué tan bien le está funcionando su tratamiento con medicamentos y los cambios en su estilo de vida. Su médico también puede ajustar su tratamiento según sea necesario. Cada visita puede ayudarle a cumplir con el tratamiento y a manejar mejor su EA.

Le hemos proporcionado esta información porque creemos que, mientras más sepa sobre la EA, mejor preparado estará para manejarla. Además, el Equipo de Salud de la farmacia especializada de AllianceRx Walgreens Prime está aquí para brindarle apoyo personalizado y confiable, a fin de ayudarle a controlar 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. Ankylosing spondylitis – in-depth. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases Web site. https://www.niams.nih.gov/print/view/pdf/advanced_reading_pdf_/advanced?view_args%5B0%5D=1952. Accessed March 23, 2020 .
2. Overview of ankylosing spondylitis. Spondylitis Association of America Web site. <https://www.spondylitis.org/Ankylosing-Spondylitis>. Accessed March 23, 2020.
3. Ankylosing spondylitis. U.S. National Library of Medicine Genetics Home Reference Web site. <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/ankylosing-spondylitis#>. Updated September 25, 2018. Accessed March 23, 2020.
4. Most common symptoms. Spondylitis Association of America Web site. <https://www.spondylitis.org/Ankylosing-Spondylitis/Symptoms>. Accessed March 23, 2020.
5. What is ankylosing spondylitis? Arthritis Foundation Web site. <https://www.arthritis.org/about-arthritis/types/ankylosing-spondylitis/what-is-ankylosing-spondylitis.php>. Accessed March 23, 2020.
6. Diagnosis of ankylosing spondylitis. Spondylitis Association of America Web site. <https://www.spondylitis.org/Ankylosing-Spondylitis/Diagnosis>. Accessed March 23, 2020.
7. Ward MM, Deodhar A, Akl EA, et al. American College of Rheumatology/Spondylitis Association of America/ Spondyloarthritis Research and Treatment Network 2015 recommendations for the treatment of ankylosing spondylitis and nonradiographic axial spondyloarthritis. *Arthritis Rheumatol*. 2016;68(2):282-298. doi:10.1002/art.39298.
8. Treatment of ankylosing spondylitis and related diseases. Spondylitis Association of America Web site. <https://www.spondylitis.org/Treatment-Information>. Accessed March 23, 2020.
9. Exercise and posture. Spondylitis Association of America Web site. <https://www.spondylitis.org/Exercise-Posture>. Accessed March 23, 2020.
10. Exercise. Spondylitis Association of America Web site. <https://spondylitis.org/about-spondylitis/treatment-information/exercise/> . Accessed April 7, 2020.
11. Diet and nutrition. Spondylitis Association of America Web site. <https://www.spondylitis.org/Diet-Nutrition>. Accessed March 23, 2020.
12. 8 food ingredients that can cause inflammation. Arthritis Foundation Web site. <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-diet/foods-to-avoid-limit/food-ingredients-and-inflammation.php>. Accessed March 23, 2020.
13. de Brouwer SJM, Kraaijmaat FW, Sweep FCGJ, et al. Experimental stress in inflammatory rheumatic diseases: a review of psychophysiological stress responses. *Arthritis Res Ther*. 2010;12(3):R89. doi:10.1186/ar3016.
14. Tips to manage anxiety and stress. Anxiety and Depression Association of America Web site. <https://adaa.org/tips-manage-anxiety-and-stress>. Accessed March 23, 2020.
15. Treating depression and anxiety in arthritis. Arthritis Foundation Web site. <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/comorbidities/depression-and-arthritis/treating-depression-anxiety.php>. Accessed March 23, 2020.
16. Understanding Rheumatoid Arthritis Flares. Arthritis Foundation Web site. <https://www.arthritis.org/diseases/more-about/understanding-rheumatoid-arthritis-flares> . Accessed April 7, 2020.
17. Your flares. National Ankylosing Spondylitis Society Web site. <https://nass.co.uk/about-as/what-is-as/your-flares/> . Accessed April 7, 2020.
18. Ankylosing spondylitis fact sheet. Organization of Teratology Information Specialists Mother to Baby Web site. <https://mothertobaby.org/fact-sheets/ankylosing-spondylitis/pdf/>. Published December 2018. Accessed March 23, 2020.
19. Dunkin MA. Ankylosing spondylitis and pregnancy. Arthritis Foundation Web site. <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/life-stages/pregnancy-family/pregnancy-and-ankylosing-spondylitis.php>. Accessed March 23, 2020.

alliancerxwp.com

