

Diez consejos básicos para el paciente con artrosis:

- **Realice una dieta equilibrada** para evitar el sobrepeso.
- **Haga ejercicio**
Montar en bicicleta, nadar, caminar en llano, bailar..., tres veces a la semana durante 20-40 minutos.
- **Use calor** (una bolsa de agua caliente, una manta eléctrica o el chorro de la ducha durante 10 minutos para aliviar el dolor) **o frío** (hielo triturado, protegido con una toalla si hay inflamación).
- **Adopte una postura adecuada**
Evite estar mucho tiempo de pie o mantener la misma postura.
- **Duerma en cama dura y siéntese en sillas altas con respaldo**, evite los sillones bajos y hundidos.
- **Evite sobrecargar la articulación** (no camine cargado, use el carrito de la compra, evite levantar pesos).
- **Utilice un calzado adecuado**, cómodo, de suela gruesa, plano o con un tacón bajo.
- **Pida consejo** sobre instrumentos de ortopedia para evitar la sobrecarga: cubiertos, vasos, calzadores, muletas, bastones, andadores...
- **Medicación**
Utilice los analgésicos, antiinflamatorios y otros medicamentos para combatir el dolor y mejorar la evolución según las indicaciones de su médico. Sobre otros tratamientos como infiltraciones, la fisioterapia, incluso la cirugía, consulte con su médico.
- **Tenga una actitud positiva**
La artrosis es una enfermedad crónica que, con unos cuidados adecuados, permite generalmente llevar una vida normal, sin dolor y escasas limitaciones. Desconfíe de los «remedios milagrosos» y confíe en su propia capacidad de mejorar la salud de sus huesos y articulaciones.

Para ampliar información:

Direcciones webs oficiales:

www.semfyc.es

www.ser.es/pacientes/consultas_recursos/decalogos/decalogo_002.php

www.camflc.org/arxiu/docs_castellano.html

www.seg-social.es

ares.cnice.mec.es/eduflsica/pb/af/af0200.html

www.euflc.org/article/es/page/barchive/expid/basics-actividad-flsica

Contacto con asociaciones nacionales de pacientes

Lire (Liga reumatológica española)

www.lire.es

Forumclínic. Programa interactivo para pacientes de artrosis y artritis

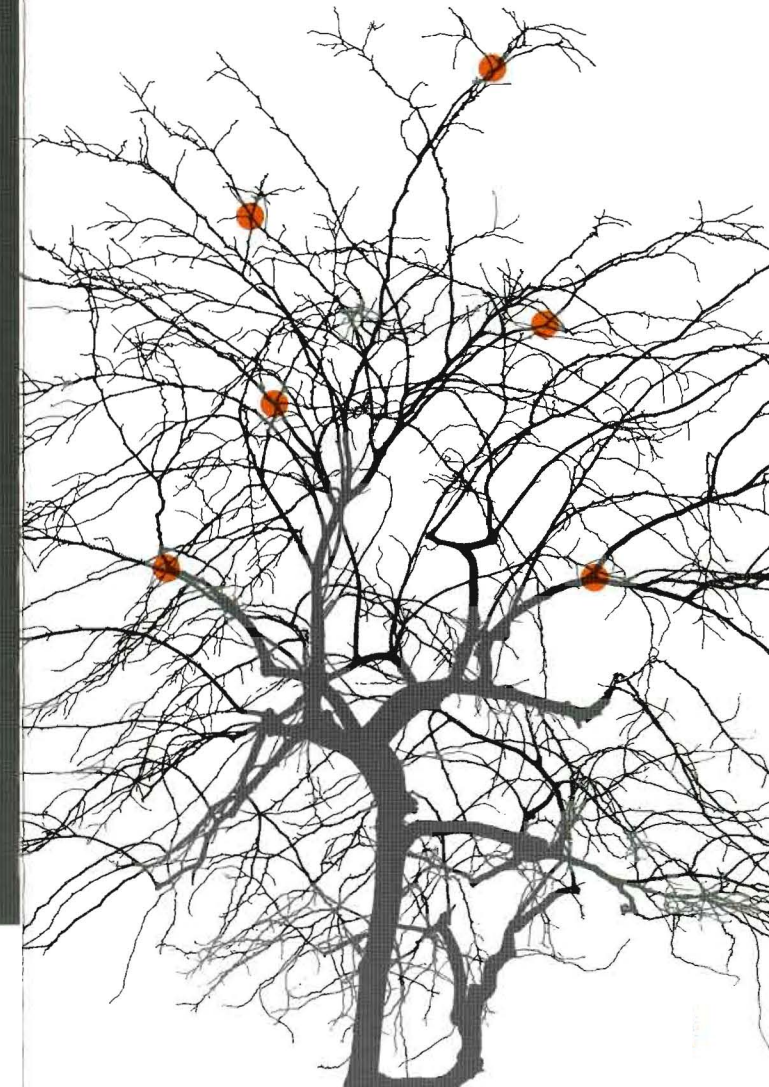
www.forumclinic.org/enfermedades/artrosis_artritis

Lira (Liga reumatológica andaluza)

www.lira.es

TENGO ARTROSIS

¿QUÉ PUEDO HACER?





¿QUÉ ES LA ARTROSIS?

La artrosis es una enfermedad crónica que afecta a las articulaciones, en especial al cartílago articular.

El cartílago articular es una capa que recubre la superficie de los huesos. Si se rompe o se desgasta, los huesos acaban rozándose y esto produce dolor, inflamación y pérdida del movimiento articular.

¿Quién la padece?

La artrosis es la enfermedad reumática más frecuente. Afecta tanto a hombres como a mujeres.

Puede afectar a cualquier articulación, pero especialmente a rodillas, caderas, manos y columna.

Durante las épocas frías, los síntomas como el dolor de las articulaciones suelen empeorar.

¿Por qué tengo artrosis?

Causas y situaciones de riesgo

Se desconoce la causa de la artrosis, pero sabemos cuáles son los factores que la favorecen:

- **Edad:** aumenta con la edad, pero no es exclusiva de la vejez.
- El **exceso de peso** y la obesidad hacen que esta enfermedad progrese más rápidamente en las articulaciones de carga (rodillas, caderas).
- **Defectos genéticos** en el cartílago articular.
- **Los golpes** (microtraumatismos) repetidos en las articulaciones como consecuencia de ciertos trabajos o deportes.
- **Lesiones**, fracturas o traumatismos en las articulaciones.

¿Cuáles son los síntomas de la artrosis?

- **Dolor:** aparece con el movimiento o al cargar la articulación y empeora a medida que avanza el día. Con el progreso de la enfermedad, el dolor puede aparecer en reposo y durante el descanso nocturno.
- **Deformidad:** la articulación se ensancha y se queda rígida generalmente al levantarse de la cama o después de estar sentado mucho tiempo.
- **Inflamación articular:** pueden aparecer episodios agudos de inflamación articular (hinchazón, aumento de tamaño, dolor).

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de la artrosis se realiza ayudándose de:

- **Los síntomas y la exploración** articular (dolor, rigidez y deformidad de las articulaciones).
- **Radiografías** de las articulaciones: ayudan a confirmar el diagnóstico clínico y a descartar otras enfermedades.

- **Análisis** de sangre y orina: son de poca ayuda, dado que no se alteran en esta enfermedad.
- **Otras pruebas** como la densitometría, el TAC o las resonancias rara vez son útiles o necesarias.

¿Cómo se trata?

El objetivo del tratamiento es conseguir:

- **Disminuir** y controlar el dolor.
- **Mantener** la función articular con la mejor capacidad posible para realizar movimientos.
- **Informar y educar** al paciente sobre su enfermedad e implicarle en el tratamiento y control de su enfermedad.

¿De qué tratamientos disponemos hoy día para controlarla?

El tratamiento «integral» de la artrosis debe incluir:

- **Control del peso:** evitar el sobrepeso y la obesidad.
- **Ejercicio.**
- **Medicamentos.**
- **Programas** de educación del paciente artrósico.
- **Terapias** complementarias y alternativas (acupuntura, ultrasonidos, balneoterapia, etc.), utilizar según criterio médico.
- **Cirugía.**

Terapias alternativas

Debe consultar con su médico y huir de los remedios milagrosos.