

No dejes que
la artrosis
te ~~amargue~~
la vida

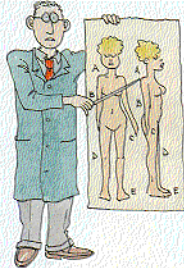


consejos

información

preguntas

respuestas

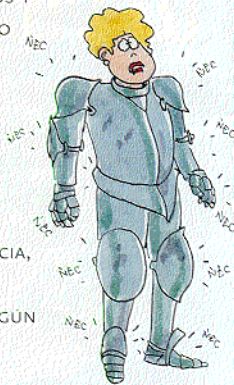
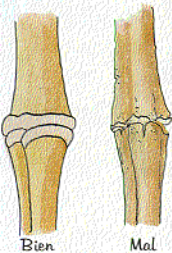


LA ARTROSIS ES LA ENFERMEDAD REUMÁTICA MÁS FRECUENTE. SE SABE QUE EN ESPAÑA LA PADECE HASTA UN 16 % DE LA POBLACIÓN MAYOR DE 20 AÑOS Y, DE ELLOS, LAS TRES CUARTAS PARTES SON MUJERES. ES UNA ENFERMEDAD PRODUCIDA POR EL DESGASTE DEL CARTILAGO, UN TEJIDO QUE HACE DE

AMORTIGUADOR, QUE PROTEGE LOS EXTREMOS DE LOS HUESOS Y FAVORECE EL MOVIMIENTO DE LA ARTICULACIÓN.

CUANDO EL CARTILAGO SE DESGASTA VA PERDIENDO ELASTICIDAD Y FUERZA, LLEGANDO

A PROVOCAR UN MAL FUNCIONAMIENTO DE LA ARTICULACIÓN. COMO CONSECUENCIA, APARECE EL DOLOR Y LA DIFICULTAD PARA MOVERSE EN MAYOR O MENOR GRADO SEGÚN LA INTENSIDAD DE DICHO DESGASTE.

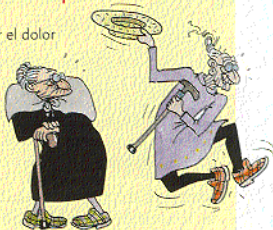


Ante la artrosis

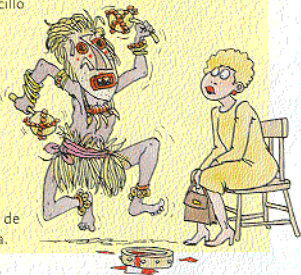
Si usted tiene artrosis, sabe que esta enfermedad, y fundamentalmente el dolor que produce, afecta mucho a su vida cotidiana pero...

No “tire la toalla”: es posible evitar el dolor y mejorar la movilidad de las articulaciones.

No piense que a su edad no puede esperar otra cosa: aunque la artrosis es más común a partir de los 60 años, no es una consecuencia inevitable de la edad.



No se resigne: el tratamiento farmacológico de la artrosis es cada vez más efectivo, más seguro para el estómago y más sencillo de tomar. Además hay tratamientos no farmacológicos que pueden ayudarle a sentirse mejor.



Conozca bien la enfermedad y su tratamiento antes de acudir a “curas milagrosas” o sustituir los consejos de su médico por remedios de dudosa eficacia.

Localizaciones de la artrosis

La artrosis puede afectar a cualquier articulación del cuerpo. En función de ello, las medidas que su médico le recomendará tomar serán diferentes. Hay tres grandes grupos de artrosis:

Artrosis de espalda (cervical y lumbar): suele afectar al cuello y a la zona baja de la espalda. En este tipo de artrosis el dolor muchas veces no es debido al hueso sino a los músculos que lo rodean, ya que la rigidez del hueso conlleva contracturas musculares, que son las verdaderas causantes del dolor.

Artrosis de cadera y rodilla: son las localizaciones donde la artrosis tiene un efecto más incapacitante, ya que afecta a la movilidad y a muchas actividades cotidianas. Además, parece que el dolor es más intenso en este tipo de artrosis.

La artrosis de rodilla tiene una especial importancia, ya que es ésta una articulación de carga que recibe el peso del cuerpo.

La articulación de la cadera es la que une la pelvis con las extremidades inferiores. Esta articulación de carga es fundamental para caminar. Hay que estar alerta si la artrosis de la cadera progresa y el desgaste del cartilago es importante, ya que puede traer consigo una grave incapacidad para quien la padece. Suele aparecer a partir de los 40 años.

Artrosis de manos y pies: es muy frecuente y afecta más a las mujeres que a los hombres.





Es un problema leve y suele iniciarse a partir de los 40 ó 50 años. Esta variedad de la artrosis suele ser poco incapacitante o invalidante y tiene una repercusión fundamentalmente estética, aunque a veces dificulta actividades cotidianas como abrir o coger frascos y botellas, hacer actividades de fuerza con las manos, etc.



¿Por qué tengo artrosis?

Las causas de la artrosis son múltiples y a menudo aparecen juntas en la misma persona.



Herencia: En algunos casos, por ejemplo en la artrosis de manos, existe una predisposición familiar, principalmente entre las mujeres.

Obesidad: La obesidad predispone a la artrosis en las caderas y rodillas ya que la sobrecarga acaba dañando el cartilago articular.

Edad: El desgaste de la articulación producido por el paso de los años, junto con una menor capacidad de reparación de los tejidos al aumentar la edad, es un factor importante.





Exceso de uso: Produce el desarrollo de artrosis temprana o en lugares poco frecuentes como el hombro en jugadores de balonmano, rodilla en futbolistas, etc.

¿Cómo sé si tengo artrosis?

La sospecha de artrosis surge cuando aparece dolor en articulaciones como los dedos de la mano, la rodilla, la cadera, la columna vertebral, el hombro, el codo, etc...

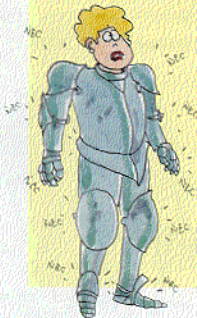
Esta sospecha debe ser confirmada por el médico con un examen físico, la realización de radiografías y la exclusión de otros tipos de enfermedad articular.



Habitualmente, los síntomas de la artrosis

progresan lentamente a lo largo de los años. Al principio, el dolor es tolerable y se produce sólo tras una actividad fuerte: el dolor aparece cuando se carga, se mueve o se fuerza la articulación y desaparece al hacer reposo o después de un tiempo (cuando la articulación se "ha calentado") Esto puede presentarse de forma continua o aparecer y desaparecer por temporadas.

En fases más avanzadas, cualquier movimiento de la articulación suele producir un dolor intenso. A veces, además, puede deformarse la articulación y disminuir la capacidad de movimiento.



¿Artrosis o reuma?

El reuma, aunque un término popular, no es ninguna enfermedad.

El reuma hace referencia al conjunto de las más de 200 enfermedades reumáticas entre las que se encuentran, además de la artrosis, la osteoporosis (pérdida de masa ósea), la artritis reumatoide (que es una enfermedad del sistema inmunitario más grave que la artrosis), el lupus (que puede reflejarse en las articulaciones, pero que también afecta a los órganos y a la piel), o los reumatismos de partes blandas (tendinitis, bursitis) entre otras muchas.



Tipos de reuma

Tengo artrosis... ¿Y ahora qué?

Se está investigando intensamente en posibles fármacos que detengan la progresión de la artrosis, pero aún no se conoce con seguridad que ningún medicamento detenga la degeneración del cartilago y de las articulaciones.

La buena noticia es que es posible evitar que la artrosis le amargue la vida al paciente: se puede evitar el dolor y mejorar la movilidad; en definitiva, mejorar la calidad de vida de quien la padece. Seguidamente se ofrecen algunas recomendaciones:



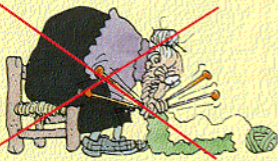
Evitar el exceso de peso, que hace que la articulación "se cargue" y se deteriore más.

Evitar movimientos bruscos de la articulación o posturas incorrectas. Estos son algunos consejos prácticos:

- ✓ Sentarse en sillas con respaldo recto y alto apoyando bien la espalda.
- ✓ Dormir en cama plana.
- ✓ No mantener el cuello flexionado mucho rato.
- ✓ No sentarse en sofás donde uno quede muy hundido y no

permanecer sentado mucho rato sin estirar las piernas, son consejos muy útiles en artrosis de rodilla.

- ✓ No poner cojines bajo la corva cuando la rodilla está inflamada, ya que puede ser más complicado volver después a caminar.



Realizar ejercicios adecuados.

La natación es muy buen ejercicio para todos los tipos de artrosis, ya que la articulación no se resiente por el peso del cuerpo. Caminar también es bueno, aunque quienes padecen artrosis de cadera o rodilla deben hacer recorridos cortos, frecuentes y por terreno liso. La bicicleta también es buen ejercicio para la artrosis de cadera.



