

Artrosis

Acerca de la artrosis

La artrosis, la forma más común de artritis, causa dolor articular, hinchazón, rigidez y reducción de la amplitud de movimiento.

La artrosis puede afectar cualquier articulación, pero con mayor frecuencia afecta las rodillas, las caderas, la espalda baja, el cuello y las pequeñas articulaciones de los dedos. Es una enfermedad crónica (a largo plazo) que destruye los tejidos de las articulaciones.

En las articulaciones sanas, un tejido fuerte y flexible llamado cartílago cubre los extremos de los huesos, ayuda a que las articulaciones se muevan y actúa como un amortiguador entre los huesos. En la artrosis, la inflamación, las lesiones, la genética y otros factores provocan el deterioro del cartílago y otros tejidos articulares, incluido el revestimiento de la articulación (la membrana sinovial), y a la remodelación de los huesos. Estos cambios causan dolor, hinchazón y, finalmente, una menor amplitud de movimiento.

Signos y síntomas de la artrosis

Los síntomas de artrosis tienden a aumentar con el tiempo. Entre los síntomas comunes, se incluyen:

- Dolor, molestia o sensibilidad en una articulación y alrededor de ella que aparece y desaparece y empeora con el tiempo.
- Rigidez que dificulta el movimiento de la articulación.
- Hinchazón alrededor de una articulación.

Las articulaciones con artrosis generalmente duelen o se sienten rígidas durante o después del uso. También es común sentir rigidez después de no moverse durante un tiempo. Por ejemplo, la articulación puede sentirse rígida y doler por la mañana, pero mejora después de moverse durante unos minutos. Después de usarla todo el día, puede quedar hinchada y causar dolor.

Diagnóstico de la artrosis

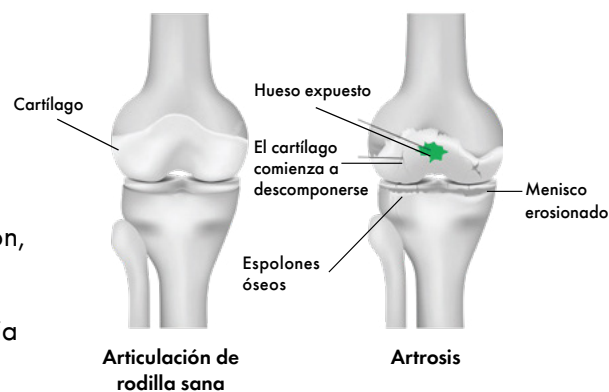
Los médicos generalmente se basan en un examen físico y en los antecedentes médicos para diagnosticar la artrosis. Las radiografías pueden ayudar a confirmar un diagnóstico, descartar otras causas de dolor y ver si hay daño articular. Se pueden utilizar análisis de sangre o aspiración articular (donde se extrae fluido de una articulación y se examina) para ayudar a descartar otras formas de artritis.

Tratamiento de la artrosis

No existe cura para la artrosis, pero se puede controlar con una combinación de autocuidado, medicamentos y tratamientos no farmacológicos. Colabore con el médico para encontrar el mejor enfoque a fin de tratar la artrosis. Se pueden utilizar medicamentos con receta y de venta libre para reducir el dolor y la inflamación.

Estos incluyen:

- Antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como la aspirina o el ibuprofeno. Tenga en cuenta que tomar demasiado puede causar problemas estomacales y afectar la función renal. Los NSAID también vienen en forma de cremas, parches y geles, como el diclofenaco sódico.



➔ DATOS RÁPIDOS

- Más de 32.5 millones de adultos en los EE. UU. padecen artrosis.
- La artrosis afecta a más hombres menores de 45 años y a más mujeres mayores de 45 años, especialmente después de la menopausia.
- La mayoría de las personas con artrosis son blancas (78%), pero la afección en realidad es más común en personas negras e hispanas. Los indígenas estadounidenses tienen las tasas más altas de artrosis entre todos los grupos.
- Más del 50% de las personas con artrosis de rodilla necesitarán un reemplazo de rodilla.
- 1 de cada 3 militares activos y veteranos padece artrosis, en comparación con lo que ocurre en la población general, en la que 1 de cada 4 personas padece la enfermedad.

Para obtener más información

Información y recursos sobre la artrosis:

arthritis.org/about-osteoarthritis

Línea de ayuda de la Arthritis Foundation: 800-283-7800

arthritis.org/helpline

- Inyección de corticoesteroides en una articulación para aliviar el dolor y la inflamación.
- Inyección de ácido hialurónico en una articulación, que alivia el dolor en algunas personas.
- Otras cremas y geles tópicos que alivian el dolor mediante el entumecimiento o la distracción, como el alcanfor o el mentol.
- Si otros medicamentos no funcionan, el médico podría recetarle un opioide, como tramadol, o un antidepresivo, como duloxetina.

En los casos en que la artrosis ha avanzado, puede ser necesaria la cirugía articular para reparar o reemplazar las articulaciones gravemente dañadas.

- Hacer actividad física regularmente y mantener un peso saludable son dos de las formas más importantes y eficaces de controlar la artrosis. En algunos casos, los profesionales de la salud pueden ayudar.
- Un fisioterapeuta le enseñará ejercicios para mantener las articulaciones fuertes y flexibles.
- Un terapeuta ocupacional le enseñará formas de utilizar las articulaciones de forma segura y reducir la tensión sobre ellas durante las tareas cotidianas.
- Un dietista certificado puede ayudarle a mejorar su alimentación y a adelgazar si es necesario.
- También podría considerar un tratamiento quiropráctico, masajes o acupuntura para ayudar a aliviar el dolor y mantener las articulaciones y los músculos flexibles.

Autocontrol

- No fume ni vapee.
- El autocuidado es clave para tratar la artrosis.
- Manténgase activo: propóngase realizar al menos 150 minutos a la semana (30 minutos al día, cinco días a la semana) de cualquier tipo de actividad que le guste, ya sea caminar, bailar, nadar o cualquier otro ejercicio.
- Incluya ejercicios de fortalecimiento, como bandas de resistencia o levantamiento de pesas, para mantener fuertes los músculos alrededor de las articulaciones. Esto ayudará a aliviar la carga sobre las articulaciones y reducirá la presión y el dolor.
- Si tiene sobrepeso, adelgazar tan solo un 5% puede mejorar la artrosis en las rodillas, las caderas, los pies y otras articulaciones que soportan peso.
- La terapia de frío (bolsas de hielo) ayuda a aliviar el dolor, mientras que el calor (como un baño tibio o baños de parafina) mejora la circulación sanguínea y alivia la rigidez.
- Aliméntese de forma saludable y equilibrada, sin abusar del azúcar, el alcohol ni los alimentos procesados.
- Pregúntele al médico sobre los suplementos nutricionales que podrían serle de ayuda.
- Controle el estrés mediante la respiración profunda u otros ejercicios de relajación y permaneciendo cerca de amigos y familiares que le brindan apoyo.

Factores de riesgo de la artrosis

Los siguientes son factores de riesgo asociados con la aparición de la artrosis:

- Lesiones articulares previas, como lesiones de ligamentos de la rodilla (ACL o menisco).
- Lesiones por uso excesivo, como movimientos repetitivos relacionados con el lugar de trabajo.
- Obesidad: el sobrepeso añade una carga adicional a las articulaciones que soportan peso.
- Envejecimiento: cuanto mayor sea su edad, más probabilidades tendrá de padecer artrosis.
- Genética: tener un familiar con artrosis aumenta las probabilidades de padecerla.
- Sexo: las mujeres, especialmente las mayores de 50 años, tienen más probabilidades que los hombres de padecer artrosis.

Preguntas frecuentes

¿Pueden los jóvenes padecer artrosis?

Sí. Aunque la prevalencia de la artrosis alcanza su punto álgido alrededor de los 45 años y es más común en personas mayores de 65 años, más de la mitad de las personas con síntomas de artrosis son menores de 45 años. En algunos casos, se debe a las lesiones deportivas o a la obesidad. Además, las personas que sirven en el ejército tienen mayores probabilidades de padecer artrosis.

¿Cuál es la mejor manera de retrasar la evolución de la enfermedad?

La artrosis no se puede revertir, pero se puede controlar manteniendo un peso saludable, realizando actividad física constante, previniendo lesiones articulares y modificando los trabajos que requieren movimientos repetitivos o cargas pesadas sobre las articulaciones.

¿Cómo saber cuándo es el momento de la cirugía?

Si ya probó todas las opciones de tratamientos y sigue teniendo un dolor continuo que le afecta la vida diaria, tal vez sea el momento de hablar con el médico sobre la posibilidad de someterse a una intervención quirúrgica.