

Salud articular

Acerca de la salud articular

Nuestras articulaciones hacen posible cada movimiento. Comprender de qué están hechas nuestras articulaciones, cómo funcionan y qué puede afectarlas nos ayudará a cuidarlas mejor a lo largo de nuestra vida.

Anatomía de las articulaciones

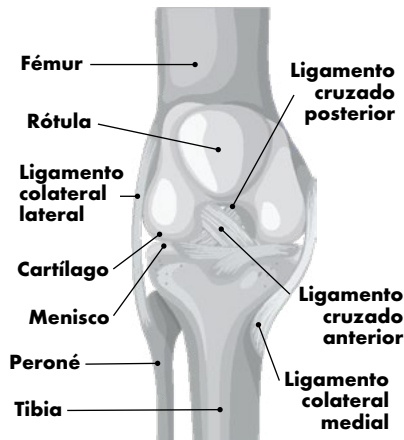
Las articulaciones son los puntos donde se unen dos o más huesos. Permiten que nuestro cuerpo se mueva, se mantenga flexible y ayudan a sostenerlo.

Los profesionales de la salud clasifican las articulaciones en tres tipos:

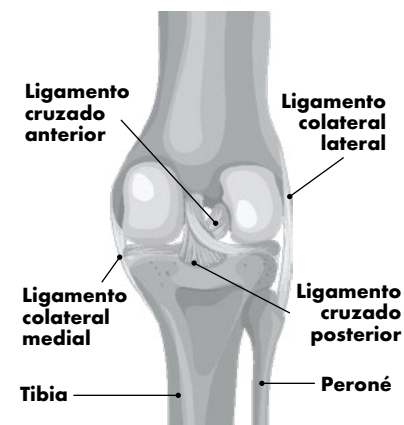
- **Las articulaciones fibrosas** están formadas por un tejido conectivo grueso, entrelazado como una fibra. Algunos son flexibles; otros no. Conectan huesos como las placas del cráneo y los huesos de la parte inferior de la pierna.
- **Las articulaciones cartilaginosas** tienen una capa de cartílago que amortigua y conecta los huesos. Estas articulaciones pueden moverse un poco, como las que están cerca de la pelvis.
- **Las articulaciones sinoviales** tienen un cartílago que amortigua los huesos y líquido sinovial lubricante que mantiene el movimiento suave dentro del revestimiento protector de la articulación. Estas articulaciones son muy flexibles, lo que permite la mayor libertad de movimiento, e incluyen las rodillas y los codos (articulaciones de bisagra) y los hombros y las caderas (articulaciones esféricas).

¿Qué factores afectan la salud de las articulaciones?

- **Envejecimiento.** El riesgo de padecer enfermedades articulares como la artritis aumenta con la edad, pero no es algo inevitable. Y no solo ocurre en personas mayores. De hecho, alrededor de 300,000 niños en Estados Unidos padecen artritis juvenil.
- **Genética.** Los genes desempeñan un papel fundamental en la salud de las articulaciones. Tener un familiar con problemas articulares puede aumentar el riesgo de padecer problemas similares.
- **Lesión.** Una lesión articular aumenta de cinco a siete veces el riesgo de padecer osteoartritis postraumática (sigla en inglés, PTOA), o artritis provocada por una lesión, a menudo en los 10 años siguientes a la lesión. Las personas jóvenes y activas, ya sea que practiquen deportes o pertenezcan a las fuerzas armadas, por ejemplo, tienen más probabilidades de tener PTOA. Dos lesiones comunes son las roturas del ligamento cruzado anterior (LCA) y las roturas de menisco en la rodilla.



Rodilla delantera



Rodilla trasera

➔ DATOS CLAVE

- El cuerpo humano tiene aproximadamente 360 articulaciones.
- La genética desempeña un papel fundamental en la salud de las articulaciones. Tener un familiar con una afección articular crónica puede aumentar el riesgo.
- En Estados Unidos, casi 60 millones de adultos y niños han sido diagnosticados con artritis por un médico.
- Principales razones por las que las personas con artritis dicen que quieren perder peso o controlarlo: para sentirse mejor y reducir la tensión en sus articulaciones.
- Las personas con artritis afirman que el estrés, la falta de sueño y las enfermedades o lesiones son las principales causas del aumento de peso inesperado.

Para obtener más información

Acerca de la artritis:

arthritis.org/about-arthritis

Línea de ayuda de la Arthritis Foundation:

800-283-7800

arthritis.org/helpline

- **Peso y estilo de vida.** Cada libra adicional equivale a 4 libras de presión sobre las articulaciones que soportan peso. El exceso de grasa, el tabaquismo y el vapeo también aumentan la inflamación en todo el cuerpo, lo que daña las articulaciones y eleva el riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas.
- **Artritis.** En Estados Unidos, casi 60 millones de adultos y niños tienen artritis. Es la afección articular crónica más común y una de las principales causas de discapacidad. Existen más de 100 tipos diferentes de artritis. La osteoartritis, la artritis reumatoide, la gota y la artritis psoriásica son las más comunes.
- **Otras enfermedades.** El lupus, una enfermedad autoinmune; la tendinitis, inflamación de los cordones fibrosos gruesos que unen el músculo al hueso; la bursitis, inflamación de las pequeñas bolsas llenas de líquido (bursas) que amortiguan las articulaciones; y muchas otras afecciones pueden afectar la salud de las articulaciones.

¿Qué puedo hacer para cuidar mis articulaciones?

- **Manténgase en actividad: reduce el dolor y la inflamación de las articulaciones.** Incluso sesiones cortas de actividad física pueden reducir el dolor y la inflamación, además de desencadenar la liberación de proteínas antiinflamatorias. Un estudio reveló que tan solo 20 minutos de caminata moderada eran suficientes para reducir la inflamación.
- **Aliméntese bien: ayuda a controlar la inflamación y a mantener un peso saludable.** Una dieta baja en grasas y rica en fibra y alimentos antiinflamatorios, como la dieta mediterránea, puede ayudar a controlar la inflamación y a mantener el peso bajo control, lo que contribuye a la salud de las articulaciones. También reduce el riesgo de muchas afecciones relacionadas, como enfermedades cardíacas y diabetes.
- **Sea optimista: reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.** Cuando aumentan los niveles de hormonas del estrés, el dolor articular puede empeorar. Un mayor dolor puede crear un círculo vicioso: más estrés y ansiedad, menos actividad y sueño, aumento de peso. Las enfermedades articulares crónicas también están relacionadas con la depresión, lo que puede empeorar el círculo vicioso y disminuir la calidad de vida. Una actitud positiva y la socialización pueden reducir estos efectos. Si los pensamientos depresivos persisten, busque ayuda de un profesional de la salud mental.
- **Duerma bien: reduce el dolor y mejora el estado de ánimo.** Entre el 67% y el 88% de las personas con dolor crónico tienen problemas para dormir. El cansancio también puede hacer que seamos menos activos y que tengamos menos ganas de disfrutar de actividades sociales y divertidas. Los estudios demuestran que dormir al menos siete horas por noche puede reducir nuestra percepción del dolor y mejorar el estado de ánimo. Si tiene problemas para dormir, hable con su médico.
- **Hágase un chequeo: mejora la salud general y la calidad de vida.** Someterse a revisiones médicas periódicas y hablar con un médico si se padece dolor en las articulaciones puede ayudar a detectar problemas a tiempo. El diagnóstico y el tratamiento precoces ayudan a prevenir el daño articular y a mejorar la calidad de vida. Si tiene antecedentes familiares de problemas articulares, informe a su médico.



Preguntas frecuentes

¿Cómo puedo describirle mi dolor articular a mi médico?

Dígale dónde le duele, si el dolor se queda en un solo lugar o se mueve, cuándo y durante cuánto tiempo le duele, si aparece y desaparece, y si le duele con ciertos movimientos. Es posible que se le pida que califique su dolor en una escala del 0 al 10. Comparta su nivel de dolor habitual y cuáles han sido sus mejores y peores días. Use palabras sencillas para describirlo, como sordo, punzante, ardiente o agudo.

¿Qué tipo de ejercicio es mejor para articulaciones dolorosas?

Las actividades de bajo impacto, como caminar, nadar, andar en bicicleta, practicar yoga y tai chi, son las más recomendables. Consulte con su equipo médico antes de intentar actividades de mayor impacto. Un poco de movimiento es mejor que nada, y todo movimiento cuenta, incluso las tareas cotidianas. Incluya entrenamiento de fuerza, estiramientos, ejercicios cardiovasculares y de equilibrio.

¿Existen tratamientos que pueda probar en casa para aliviar el dolor articular?

Use frío para aliviar el dolor nuevo provocado por una lesión, un sobreesfuerzo o un brote. Reduce la hinchazón y el dolor. Pruebe aplicar una compresa fría durante 15 a 20 minutos y proteja la piel del frío con una toalla. Use el calor para relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea. Pruebe con un baño caliente, una ducha o una almohadilla térmica durante 15 a 20 minutos. Los geles y cremas tópicas de venta libre pueden aliviar el dolor, y los estiramientos y los movimientos suaves pueden aliviar la rigidez.