



# Recomendaciones para prevenir y tratar la artrosis



## Un desgaste inevitable pero no incontrolable

La artrosis es una enfermedad que afecta a las articulaciones. Está producida por el progresivo desgaste del cartílago, tejido que protege los extremos de los huesos y permite que deslicen suavemente entre sí. Este deterioro hace que los huesos rocen, lo que produce dolor, pérdida de movimiento e inflamación. La artrosis afecta principalmente a rodillas, caderas, manos y espalda, aunque puede también afectar a otras articulaciones.

El 16 por ciento de la población española sufre artrosis de rodilla, mano o cadera, lo que convierte a esta dolencia en la enfermedad reumática más frecuente en nuestro país. Se desconocen las causas que producen la artrosis pero sabemos que el exceso de peso, el envejecimiento, la genética, los golpes y las lesiones favorecen su aparición. Siguiendo unos hábitos adecuados y cumpliendo los tratamientos podemos ralentizar el avance de la enfermedad y mejorar mucho la calidad de vida de quienes la padecen.



## Recomendaciones

**SIGA UNA DIETA ADECUADA Y EVITE EL EXCESO DE PESO.** El sobrepeso y la obesidad se encuentran entre los principales factores de riesgo de esta enfermedad. Mantener un peso adecuado también ayudará a evitar la progresión en los pacientes ya diagnosticados.

**EL EJERCICIO MODERADO PRACTICADO CON REGULARIDAD,** ya sea montar en bicicleta, caminar o nadar, **AUMENTARÁ LA FUERZA DE SUS MÚSCULOS** y de esta forma estará protegiendo sus articulaciones.

**DEBE EVITAR LOS DEPORTES DE CONTACTO, DE SOBRECARGA O DE MUCHO IMPACTO PARA LAS ARTICULACIONES.** Cuando tenga dolor guarde reposo durante 2 ó 3 días para facilitar la desinflamación de la zona afectada.

Para evitar la fatiga de las articulaciones **TRATE DE EVITAR POSTURAS FORZADAS, E INTENTE NO PERMANECER EN LA MISMA POSICIÓN DURANTE MUCHO TIEMPO,** por ejemplo si está de pie.

**NO SOBRECARGUE SUS ARTICULACIONES;** para ello no debe coger pesos excesivos ni caminar cargado o por terrenos irregulares; es conveniente que use un carro para hacer la compra, que utilice bastones si fuera necesario y que coja el ascensor en lugar de subir o bajar escaleras.

**DORMIR EN CAMA DURA, UTILIZAR SILLAS ALTAS DE RESPALDO PARA SENTARSE Y EVITAR LOS SILLONES BAJOS**

y hundidos retardará la aparición de la artrosis y evitará su progresión.

**UTILICE UN CALZADO ADECUADO.** Aquellas personas con artrosis de espalda, rodillas o caderas deberían emplear zapatos cómodos, de suela gruesa, planos o con tacón bajo e, incluso, si es preciso, utilizar plantillas.

**LA APLICACIÓN DE CALOR EN LAS ZONAS AFECTADAS ALIVIA EL DOLOR Y RELAJA LA MUSCULATURA.** Puede colocar una manta eléctrica o una bolsa de agua caliente sobre las articulaciones cuando le duelan. Un chorro de agua caliente también puede ser adecuado. En ocasiones el frío local utilizando bolsas de hielo o baños fríos puede mejorar un intenso brote inflamatorio.

**TOME SIEMPRE LA MEDICACIÓN PRESCRITA POR SU MÉDICO Y UTILÍCELA SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DE SU FARMACÉUTICO.** Esto le producirá un aumento en su calidad de vida.

**ADOpte UNA ACTITUD POSITIVA,** la artrosis no le impedirá llevar una vida completa y no le afectará a su vida personal ni laboral si realiza los tratamientos adecuados.

# Preguntas frecuentes

## ¿Cuáles son los síntomas de la artrosis?

La artrosis se manifiesta con dolor e inflamación en las articulaciones. Estos síntomas suelen mejorar con el reposo y empeorar con el movimiento. También suele aparecer deformación de las articulaciones afectadas, como consecuencia del remodelamiento lateral de los huesos (muy visible en los dedos de las manos).

## Noto rigidez en las articulaciones al levantarme de la cama, y después de estar sentado mucho tiempo, ¿tengo artrosis?

El síntoma descrito constituye una de las principales señales de alerta de esta enfermedad. También son indicativas la hinchazón o sensibilidad al tacto en una articulación o la sensación de crujido de huesos rozando el uno contra el otro.

## ¿Es verdad que la artrosis es una enfermedad de la vejez?

No, la artrosis no es una enfermedad exclusiva del envejecimiento, cualquiera puede padecerla, aunque es cierto que aumenta su frecuencia con la edad y es más común en la mujer y en personas genéticamente predispuestas.

## ¿Es lo mismo artrosis y artritis?

No. Cuando se habla de artritis se está hablando de artritis reumatoide, que es una enfermedad degenerativa autoinmune y que provoca una inflamación más severa que la artrosis. Además de afectar a las articulaciones, la artritis reumatoide afecta a otros órganos internos, y se trata de forma diferente.

## ¿Se puede curar esta enfermedad?

La artrosis no se cura, pero sí que se pueden aliviar los síntomas e impedir que ésta avance siguiendo el tratamiento adecuado y poniendo en práctica las medidas higiénico-dietéticas que le recomienden su médico o farmacéutico.

## ¿Es verdad que cuando hace frío empeora la artrosis?

La progresión de la enfermedad no aumenta con una determinada climatología, si bien es cierto que algunos síntomas como el dolor pueden empeorar durante las épocas frías.

## ¿Si tengo artrosis de rodilla me tendré que operar?

No siempre se llega a la cirugía. Hay pacientes que progresan en pocos años a un estado avanzado de la enfermedad, mientras que otros se mantienen en el estado inicial durante muchos años. Existe un test genético en saliva que pronostica si el avance de la artrosis será rápido o lento. A partir de esta información, se puede diseñar un plan de tratamiento individualizado.

## ¿Cuáles son los tratamientos farmacológicos para la artrosis?

El tratamiento farmacológico de la artrosis tiene cuatro objetivos: controlar el dolor, mejorar la movilidad, evitar el avance de la enfermedad y no provocar efectos secundarios. Para aliviar el dolor se utilizan medicamentos analgésicos como el paracetamol y antiinflamatorios (ibuprofeno, dexketoprofeno, etc.). Por otro lado, se utilizan fármacos como la glucosamina y el condroitín sulfato, que además de aliviar el dolor actúan en el cartílago articular y así evitan el progreso de la enfermedad. Son fármacos muy seguros, es decir, no provocan efectos secundarios y pueden tomarse durante largo tiempo.

## ¿La artrosis está relacionada con la menopausia?

En las mujeres la llegada de la menopausia se corresponde con una disminución de hormonas sexuales como los estrógenos. Este hecho suele relacionarse con la aparición de los correspondientes dolores articulares propios de la artrosis. Ahora bien, esto no significa que la menopausia sea siempre la única causa de artrosis.

## ¿Existen profesiones que favorezcan la artrosis?

Sí, existen algunas. Debido al uso particular y repetitivo de las articulaciones en ciertos trabajos y profesiones, así como, en ciertas actividades deportivas, que pueden favorecer la aparición de la artrosis. Es importante seguir los consejos posturales adecuados en las tareas cotidianas para evitar la aparición y progresión de la enfermedad.

un desgaste inevitable pero no incontrolable

hábitos adecuados  
y cumplimiento de tratamientos



Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza.