

DOLOR ARTICULAR

# Comprender la artrosis

La artrosis es un trastorno frecuente que afecta sobre todo a mayores de 50 años. Si no se trata adecuadamente, puede reducir la calidad de vida. Este folleto le ayudará a comprender y tratar mejor su artrosis.

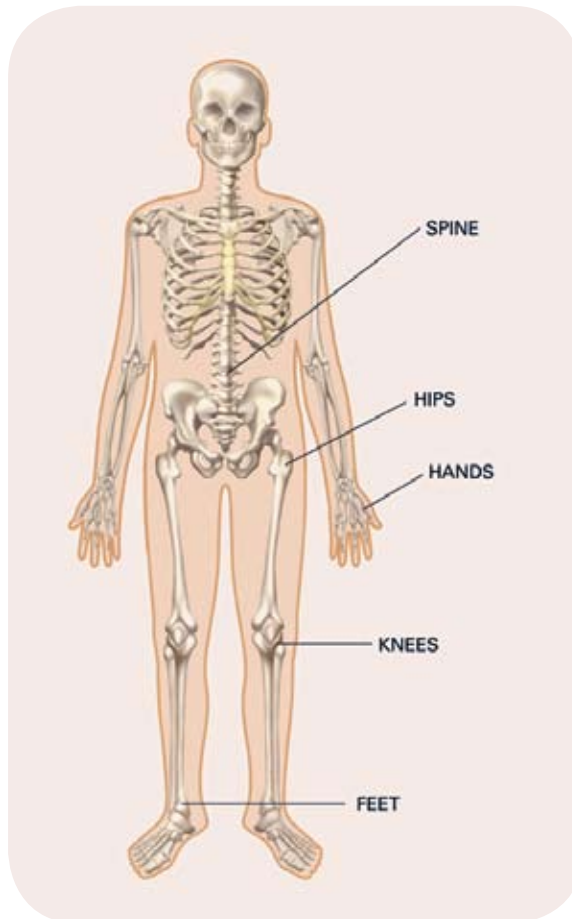
Este folleto también está disponible para su descarga en nuestra página web: [www.msd.es](http://www.msd.es)



# ¿Qué es la artrosis?

La artrosis (a veces llamada artritis degenerativa, artropatía degenerativa, osteoartrosis o artritis hipertrófica) es una enfermedad crónica. Se asocia a un daño del cartílago y de los tejidos circundantes. La enfermedad se manifiesta por dolor, rigidez y deterioro del funcionamiento de las articulaciones. Es distinta de otros tipos de artritis, como la artritis reumatoide, que se debe a otra causa y tiene un tratamiento diferente.

Las articulaciones que se afectan con mayor frecuencia son las caderas, las rodillas, la columna vertebral, las articulaciones medias y externas de los dedos de la mano y las de la base del pulgar y del dedo gordo del pie.



# ¿Cuáles son los síntomas de la artrosis?

Los primeros síntomas de la artrosis son:

- Rigidez y dolor en una o más articulaciones. La rigidez es a menudo peor por la mañana o al incorporarse después de estar un rato sentado
- Hinchazón en una o más articulaciones
- Sensación de crujido o chirrido en las articulaciones

Las personas con artrosis pueden presentar un dolor que limita el movimiento de las articulaciones o que puede también aparecer después de caminar o de hacer ejercicio. El dolor articular puede también aparecer en reposo.

A menudo los síntomas son leves al principio y evolucionan lentamente, pero con el tiempo pueden empeorar.

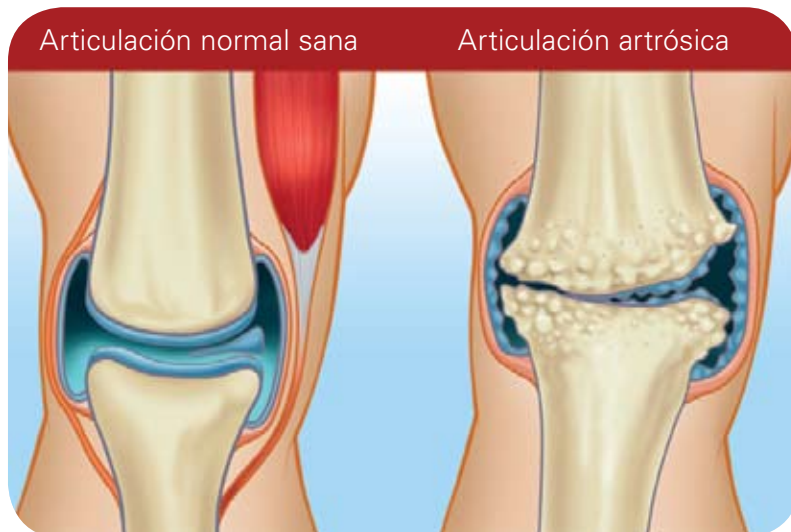


## Articulación normal sana

Una articulación es la unión entre dos huesos. En una articulación sana, los extremos de los huesos permanecen separados entre sí. De este modo no rozan el uno con el otro al moverse. Además, están rodeados por una capa de cartílago duro y resbaladizo. Esto protege el hueso al disipar suavemente la presión que soporta la articulación al caminar. Esta estructura permite además que los extremos de los huesos se muevan libremente.

## Articulación artrósica

En la artrosis, la capa de cartílago se descompone y finalmente desaparece. Al mismo tiempo, el hueso subyacente se hace más grueso y se forman pequeños crecimientos óseos. La pérdida del cartílago provoca que las ásperas superficies de los extremos de los huesos puedan rozar entre sí y no tengan tanta libertad de movimiento. Esto hace que las articulaciones se hinchen, lo cual puede ser muy doloroso. Los músculos en torno a la articulación pueden además debilitarse, lo que disminuye la fuerza muscular global y el equilibrio.



## ¿Quién tiene artrosis?

La artrosis es un problema articular muy frecuente. Afecta sobre todo a mayores de 50 años, pero también puede aparecer en personas más jóvenes después de un traumatismo articular o en articulaciones con deformidad. La artrosis no es simplemente la consecuencia del desgaste normal por el uso, ya que las articulaciones no se desgastan con el uso normal.

Diversos factores aumentan el riesgo de padecer artrosis:

- Un traumatismo o una operación importantes en una articulación aumentan el riesgo de sufrir artrosis en esa articulación en el futuro
- La sobrecarga de las articulaciones, como en los deportes repetitivos
- La falta de uso aumenta el riesgo de sufrir artrosis porque los músculos que sostienen a la articulación se debilitan y pierden flexibilidad
- También existe una causa genética, de modo que usted tiene mayor probabilidad de padecer artrosis si sus padres la tienen o la tuvieron
- El sobrepeso y la obesidad aumentan la probabilidad de que la artrosis empeore una vez que haya aparecido

# Lo que usted puede hacer para controlar su artrosis

La artrosis no tiene cura, pero hay muchas cosas que usted puede hacer para mejorar sus síntomas.

- Utilizar calzado plano con una suela blanda amortiguadora. Los zapatos de tacón pueden añadir más esfuerzo a las caderas y las rodillas
- Adelgazar disminuye la carga sobre sus articulaciones
- Mantenerse activo y hacer ejercicio, como caminar o nadar, de forma habitual

El ejercicio habitual puede detener o incluso revertir la artrosis de las rodillas y las caderas.

- El ejercicio aeróbico que le hace quedarse sin aliento ayuda a aliviar el dolor y permite tener más actividad
- Los ejercicios de fortalecimiento mejoran la fuerza y el tono de los músculos en torno a las articulaciones. Esto permite al músculo absorber mejor la tensión y así proteger a la articulación y reducir el dolor
- Los ejercicios de estiramiento pueden ayudarle a mejorar la flexibilidad y aumentan la amplitud del movimiento articular
- Todos los ejercicios mejorarán su salud general, le facilitarán el sueño y le ayudarán a perder cualquier peso de más que tenga

Antes de empezar un plan de adelgazamiento o de ejercicios, consulte siempre a su médico

Consulte algunos ejercicios suaves en nuestro folleto informativo “Ejercicios para la artrosis”



Puede que los síntomas de la artrosis hagan que el ejercicio habitual le resulte difícil o doloroso, pero para controlar esta enfermedad es importante mantenerse activo.

Si las articulaciones le duelen demasiado como para hacer ejercicio, pregunte a su médico si puede tomar alguna medicina contra el dolor. Estos medicamentos alivian el dolor y la hinchazón causados por la artrosis, permitiéndole permanecer activo y continuar con sus actividades cotidianas. No olvide que un dolor mal tratado puede convertirse en crónico, y que por ello es importante que consulte a su médico y encuentre la medicación que le va bien. Recuerde siempre tomar la medicación siguiendo las recomendaciones de su médico.

# Notas



Merck Sharp & Dohme de España S. A.  
Josefa Valcárcel, 38 - 28027 Madrid  
© MSD Regional Business Support Center GmbH Septiembre de 2009.  
Reservados todos los derechos.

09-2011-ACX-2009-E-4634-PE (09-2011-ACX-2009-EMEAC-11530-PE)  
(Creado: diciembre 2009)