



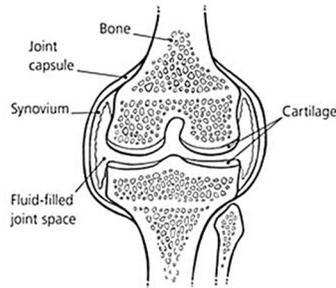
INFORMACION PARA PACIENTES

LO QUE DEBE SABER SOBRE LA OSTEOARTRITIS (ARTROSIS)

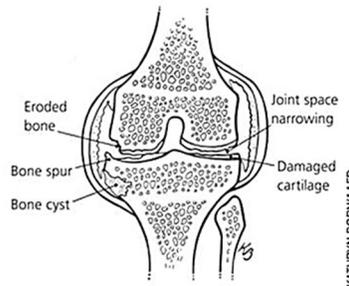
¿Qué es la osteoartritis (artrosis)?

La osteoartritis o artrosis es la enfermedad articular más común. Es causada por un daño del cartílago en la articulación (ver dibujo). Es más común en las personas mayores, las mujeres, las personas con sobrepeso y las personas con miembros de la familia que tienen osteoartritis.

Healthy Knee Joint



Knee Joint with Osteoarthritis



¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma más común es el dolor en las articulaciones. Por lo general, está en las manos, los pies, las caderas, las rodillas o la columna vertebral. En la mano, a menudo afecta a la articulación en la base del pulgar. En el pie, suele estar en la base del dedo gordo del pie. El dolor puede ser peor después de períodos de descanso, como cuando te levantas por la mañana o cuando te levantas de una silla.

La osteoartritis también puede limitar el movimiento porque causa dolor y rigidez. Puede hacer que sea difícil hacer las actividades diarias como caminar sobre una superficie plana o abrir un frasco.

¿Como se trata?

La osteoartritis puede ser tratada con medicamentos, suplementos, ejercicio, pérdida de peso, y a veces cirugía. La cirugía generalmente se guarda para las personas con síntomas que no mejoran con otros tratamientos.

¿Qué tipo de medicina le ayudará?

El primer medicamento que su médico puede recomendar es el paracetamol (acetaminofén). Es barato y es seguro cuando se usa en la dosis correcta. La mayoría de los adultos con osteoartritis debe tomar 500 a 1.000 mg cuatro veces al día durante al menos dos semanas antes de probar otros medicamentos. Si el paracetamol no ayuda, su médico puede sugerir un fármaco antiinflamatorio no esteroide, como el ibuprofeno. Algunos de estos medicamentos están disponibles en el mostrador, pero otros pueden necesitar una receta. Asegúrese de seguir cuidadosamente las instrucciones de su médico al tomar cualquier medicamento y dígame si tiene algún efecto secundario.

Los suplementos dietéticos glucosamina y condroitina pueden ayudar a algunos pacientes con osteoartritis cuando se toman juntos. Hay muchas diferentes combinaciones de venta libre de estos dos suplementos.

¿El ejercicio y la pérdida de peso ayudan?

El ejercicio puede ayudarle a recuperar parte del movimiento que puede haber perdido. El mejor tipo es el ejercicio aeróbico de bajo impacto como andar en bicicleta o nadar. Si tiene sobrepeso, debe intentar bajar de peso. Perder peso disminuye presión a las articulaciones y puede disminuir el dolor y la rigidez.

¿Necesitaré cirugía?

Si otros tratamientos no ayudan, es posible que necesite cirugía para reemplazar la articulación. Esto se llama un reemplazo total de la articulación (prótesis). La mayoría de las personas tienen un excelente alivio del dolor después de esta cirugía. Articulaciones artificiales pueden durar de 15 a 20 años. Su médico le hablará si la cirugía podría ayudar a su osteoartritis.