

SANTA MARTHA MEDICAL CLINIC

EDGARD ALFONSO ARCIA-BRAVO

677 Richmond St. Suite # 1
London, Ontario N6A5M1
519-850-3335

Osteoartritis

¿Qué es la osteoartritis?

La osteoartritis es una enfermedad que produce la descomposición de los cartílagos en las articulaciones. También se llama artritis degenerativa. El cartílago es el acolchado de la articulación que cubre los extremos de los huesos para permitir su libre movimiento. Se hace irregular, se deshilacha o se desgasta, dejando al descubierto los huesos, que comienzan a frotarse. Como consecuencia las articulaciones se irritan y se inflaman. A veces la irritación produce crecimientos anormales del hueso, conocidos como quistes, que aumentan la inflamación. La enfermedad en general afecta los pies, las rodillas, la parte inferior de la espalda, las caderas y los dedos. En general quedan afectadas una o varias articulaciones al mismo tiempo.

La osteoartritis es 3 veces más común en las mujeres que en los hombres. Comienza a aparecer en la edad madura. A los 60 años, la mayoría de la gente tiene un poco de osteoartritis, aunque puede ser demasiado moderada como para causar síntomas.

¿Cómo ocurre?

La osteoartritis se produce por desgaste excesivo de las articulaciones. La obesidad, mala postura, viejas lesiones y uso excesivo pueden causar desgaste adicional en las articulaciones. Aparentemente, la herencia genética también juega un papel.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la osteoartritis incluyen:

- dolor moderado a severo en una articulación, sobre todo después de haberla usado demasiado o después de periodos largos de inactividad, como por ejemplo después de estar sentado por mucho tiempo
- ruido de algo que cruje o roza en la articulación
- hinchazón, entumecimiento, movimiento limitado de la articulación, sobre todo por la mañana
- debilidad en los músculos que rodean la articulación que duele, por falta de uso
- deformidad de la articulación.

¿Cómo se diagnostica?

Su médico revisará su historia clínica y lo examinará. También es posible que le mande hacer un análisis de sangre y rayos X. También es posible que le tome una muestra de líquido de la articulación con una aguja para confirmar el diagnóstico.

¿Cómo se trata?

El objetivo del tratamiento es que usted pueda seguir usando la articulación, al reducir la carga sobre la misma y al aliviar el dolor, entumecimiento e hinchazón.

La mayoría del tiempo, acetaminophen es la mejor medicamento a utilizar relevar dolor. Tiene pocos efectos secundarios que otros mitigadores del dolor cuando está utilizado durante mucho tiempo.

La mayoría de las veces, el mejor medicamento para aliviar el dolor es acetaminofeno (acetaminophen). Tiene menos efectos secundarios que otros analgésicos cuando se lo usa por largo plazo.

Para tratar el dolor también se usan los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés). La aspirina, el ibuprofeno (ibuprofen) y el naproxeno (naproxen) son ejemplos de NSAID que se pueden comprar con o sin receta. Los adultos mayores de 65 años de edad no deberían tomar los NSAID por más de 5 días sin aprobación de su profesional médico. Los NSAID ayudan a aliviar el dolor y la inflamación pero pueden causar problemas de riñón y estómago.

Los inhibidores de COX-2, como celecoxib (Celebrex), son NSAID que sólo se pueden comprar bajo receta. Los medicamentos COX-2 en general causan menos problemas de estómago que otros NSAID. Si bien pueden ayudar a aliviar los síntomas de la artritis, los inhibidores COX-2 se han vinculado con un mayor riesgo de sufrir ataques al corazón y derrames cerebrales. Consulte con su profesional médico sobre este tema.

A veces las cremas antiinflamatorias o que dan calor frotadas sobre la articulación artrítica puede proporcionar la relevación a corto plazo. Para aliviar el dolor, también puede colocarse hielo en la articulación una o dos veces por día.

Los médicos a veces inyectan esteroides en la articulación que duele para ayudar a relevar dolor.

Si usted tiene sobrepeso, es posible que el médico le recomiende que adelgace, ya sea comiendo menos calorías, aumentando su actividad física o haciendo las dos cosas.

Puede protegerse con bastones y cabestrillos. La fisioterapia puede aliviarle el dolor y los espasmos musculares, y mantener la libertad de movimiento de las articulaciones. El ejercicio aeróbico suave regular también es muy importante para controlar la osteoartritis.

A veces, cuando las caderas y rodillas están muy lastimadas, hay que reemplazarlas con una operación.

¿Cuánto durarán los efectos?

La osteoartritis no se puede curar. Una vez que se la diagnosticaron, la tendrá por el resto de su vida. Puede empeorar con el tiempo. Ayuda no lesionar las articulaciones repetidamente pero, una vez que el cartílago se haya dañado, no se puede reparar solo.

¿Cómo puedo cuidarme?

Nadie sabe a ciencia cierta cómo prevenir la osteoartritis, usted puede prevenir los síntomas con los siguientes consejos:

- Mantenga sus articulaciones en buen estado de funcionamiento. Manténgase en buen estado físico. Haga todos los ejercicios indicados por su médico o fisioterapeuta para mejorar su postura, fortalecer los músculos y dar mayor movilidad a sus articulaciones. El ejercicio diario moderado es mucho mejor para sus articulaciones que el ejercicio vigoroso ocasional. Si puede, camine un poco todos los días. Use calzado cómodo y bien acolchado para caminar. También puede hacer ejercicio mientras está sentado o ir a nadar. La natación en una alberca de agua tibia no sólo sostiene su peso mientras hace ejercicio, sino que el calor también es bueno para el movimiento de las articulaciones.
- Proteja las articulaciones haciendo ejercicios de precalentamiento antes de realizar cualquier actividad intensa.
- Use rodilleras para protegerse al estar de rodillas.
- Tome los medicamentos recomendados por su médico para controlar la osteoartritis.
- Mantenga su salud física siguiendo una dieta saludable, variada y con bajo contenido de grasas.
- Siga las recomendaciones de su médico para controlar su peso.

Published by McKesson Provider Technologies.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

Desarrollado por la Dra. Ann Carter para McKesson Provider Technologies.

Copyright © 2005 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All Rights Reserved.

Special Instructions:

Copyright © Clinical Reference Systems 2006
Adult Health Advisor

Copyright © 2007 Elsevier Inc. All rights reserved.

www.mdconsult.com