

MANEJO DE LA OSTEOARTRITIS

¿Qué Es la Osteoartritis?

La osteoartritis (enfermedad degenerativa de las articulaciones) es una enfermedad en la cual las articulaciones se inflaman (hinchazón y enrojecimiento), duelen y se sienten rígidas. Por lo general afecta las rodillas, las caderas, las manos y la columna. Estas articulaciones contienen cartílago, la sustancia que amortigua el área en donde se encuentran dos huesos. A medida que la osteoartritis avanza, el cartílago pierde su capacidad de amortiguación y los huesos se frotan uno contra el otro. Cuando la enfermedad está muy avanzada, el cartílago se deteriora (está degenerado) por completo.

La osteoartritis no se cura, pero mantener un peso normal y hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a demorar la aparición de la enfermedad y mejorar la flexibilidad. Evite las actividades extenuantes y los deportes con contacto físico.

¿Qué Causa la Osteoartritis?

Envejecimiento, lesiones, traumatismos, obesidad y otros factores. La osteoartritis es muy común después de los 70 años. Afecta a ambos sexos, pero más a mujeres que a hombres.

¿Cuáles Son los Síntomas de la Osteoartritis?

La osteoartritis evoluciona lentamente. El primer síntoma suele ser dolor, que generalmente empeora con el ejercicio y desaparece cuando se descansa. Con el tiempo, los movimientos se vuelven más limitados y las articulaciones afectadas se vuelven menos flexibles. La rigidez se produce en la mañana pero desaparece luego de moverse un poco y de que las articulaciones se “

calientan”. A medida que la osteoartritis empeora, las articulaciones duelen y pierden su flexibilidad. Cuando se mueven, las personas sienten como que los huesos se raspan entre sí.

¿Cómo Se Diagnostica la Osteoartritis?

El médico la diagnostica a partir de los síntomas y de exámenes físicos. También puede solicitar una radiografía de la articulación para confirmar su diagnóstico.

¿Cómo Se Trata la Osteoartritis?

Los objetivos del tratamiento son controlar el dolor y evitar que la articulación se siga deteriorando. El tratamiento depende de la gravedad de los cambios en las articulaciones y del estilo de vida del paciente. El acetaminofeno puede controlar los síntomas leves. Cuando el dolor es más intenso, se recetan antiinflamatorios no esteroideos (“NSAID”, por su sigla en inglés). La aplicación de calor y frío puede aliviar algunos síntomas. Las bolsas de gel o las compresas calientes pueden aliviar la rigidez matinal. Las bolsas de hielo o de gel frías reducen la inflamación y son muy útiles después de la actividad física.

Para los casos más graves de osteoartritis, el médico podría recomendar fisioterapia para mantener la flexibilidad de las articulaciones. Los ejercicios de bajo impacto (natación, ciclismo) son buenos para mantener la fortaleza y la flexibilidad de los músculos. Es muy importante hacer cambios en el estilo de vida para mantener un peso saludable. Las inyecciones de cortisona y de otras sustancias en las articulaciones también pueden aumentar la movilidad. El llamado viscosuplemento (“viscosupplementation” en inglés) consiste en inyectar una sustancia (ácido hialurónico) que es un constituyente natural del fluido que lubrica las articulaciones. Estos

tratamientos pueden ser muy caros y no pueden funcionar bien. Para minimizar el estrés en las rodillas puede usarse un bastón o dispositivos de soporte especiales.

Cuando el cuadro es muy grave y los otros tratamientos fallan, se recurre a la cirugía: reemplazo de la articulación, fusión de huesos, etc.

Qué DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar la Osteoartritis

- ✓ **DEBE** tomar los medicamentos cuando y como los recetó el médico.
- ✓ **DEBE** hacer fisioterapia para mantener la fortaleza y la flexibilidad de los músculos.
- ✓ **DEBE** hacer cambios para minimizar las molestias y el estrés en las articulaciones. En lugar de correr, pruebe nadar, caminar o andar en bicicleta.
- ✓ **DEBE** adelgazar (si está excedido de peso).
- ✓ **DEBE** llamar al médico si las articulaciones se le inflaman y se le enrojecen.
- ✓ **DEBE** llamar al médico si le aparece fiebre o un sarpullido además del dolor en las articulaciones.
- ⊗ **NO DEBE** participar en deportes donde haya contacto físico.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

- American Academy of Orthopaedic Surgeons: Tel: (847) 823-7186; Website:
<http://www.aaos.org>
- American College of Rheumatology: Tel: (404) 633-3777; Website:
<http://www.rheumatology.org>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.