

Osteoartritis

- La osteoartritis se produce cuando se rompe el cartílago interno de una articulación, lo que causa dolor y rigidez articular.
- Los mayores de 45 años tienen más riesgo, pero los jóvenes también pueden padecerla.
- Hacer ejercicio es una de las mejores maneras de combatir la osteoartritis.

La osteoartritis (OA) es la forma más común de artritis. Principalmente la padecen personas de 45 años y mayor edad, aunque puede aparecer mucho antes.

La OA siempre se ha considerado como el resultado de una vida de "desgaste" de las articulaciones, pero ahora sabemos que es una afección compleja y que se ve influenciada por muchos factores.

Las articulaciones

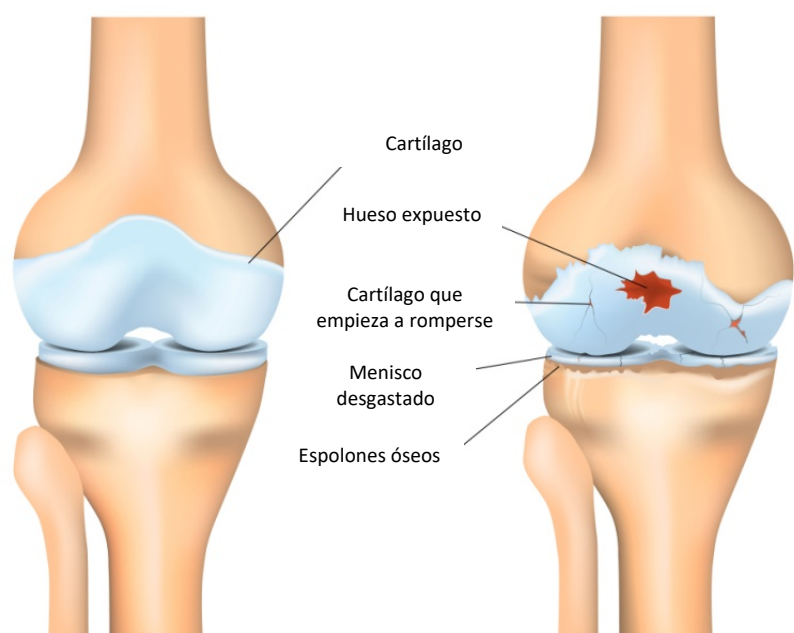
Las articulaciones son el punto en el que se unen los huesos. Los huesos, los músculos, los ligamentos y los tendones trabajan conjuntamente para que pueda agacharse, girarse, estirarse y moverse. Una fina capa de cartílago recubre los extremos de los huesos, como si fuera una almohadilla deslizante amortiguadora, para que la articulación pueda moverse fácilmente.

La articulación está envuelta dentro de una cápsula dura llena de líquido sinovial que lubrica y nutre el cartílago y otras estructuras de la articulación.

Cuando se tiene OA, el cartílago se vuelve quebradizo y se rompe, puede incluso desprenderse y acabar flotando en el líquido sinovial. Sin una superficie lisa y uniforme, la articulación se vuelve rígida y causa dolor al moverla.

Con el paso del tiempo, el cartílago puede romperse tanto que ya no actúa como amortiguador entre los dos huesos. El cuerpo intenta repararse creando espolones óseos.

Estos espolones no siempre provocan síntomas articulares.



Síntomas habituales

- Rigidez articular
- Inflamación articular
- Dolor articular
- Sensación de fricción, roce o crujido (crepitación)
- Músculos más débiles

Causas

- Tener 45 años o más (riesgo mayor)
- Tener obesidad o sobrepeso
- Sus propios genes
- El sexo: las mujeres son más propensas a padecer osteoartritis
- Movimientos repetitivos en el trabajo
- Lesión grave, daños o uso excesivo de una articulación

Diagnóstico

Hable con su médico si tiene dolor articular. Con una detección temprana puede iniciar el tratamiento rápidamente para conseguir el mejor resultado posible. Para diagnosticar esta dolencia, el médico:

- elaborará la historia clínica preguntándole por sus síntomas, cuánto tiempo lleva notándolos, qué cosas lleva a cabo para que los síntomas mejoren o empeoren.
- examinará las articulaciones afectadas.

La osteoartritis no suele diagnosticarse con análisis de sangre, rayos X, ultrasonidos o pruebas de resonancia magnética nuclear. Sin embargo, el médico puede valerse de estas técnicas si no está seguro de su estado.

Tratamiento

La osteoartritis no puede curarse, pero se puede tratar de forma efectiva haciendo ejercicio, perdiendo peso, con medicamentos y a veces con intervenciones quirúrgicas.

Ejercicio

Practicar ejercicio de manera regular ayuda a reducir el dolor y la rigidez, además de mejora la fuerza y la movilidad de la articulación.

El cartílago no recibe riego sanguíneo, de manera que depende del líquido sinovial que fluye entre las articulaciones para nutrirse y eliminar partículas agresivas.

Hacer ejercicios que activen las articulaciones le ayudará a mantener la flexibilidad.

También es importante fortalecer los músculos alrededor de las articulaciones. Cuanto más fuertes sean, más peso podrán soportar y mejor podrán sostener y proteger tus articulaciones.

Otros beneficios de hacer ejercicio son:

- alivia el dolor y la rigidez de músculos y articulaciones
- mejora el equilibrio y la postura
- duerme mejor
- está de mejor humor
- le ayuda a mantener un peso saludable o a perder peso cuando se combina con una dieta de adelgazamiento
- tiene menos estrés
- reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes o problemas cardíacos.

El médico, el fisioterapeuta o el fisiólogo le pueden indicar cuáles son las mejores actividades para usted. Necesitará ejercicios que favorezcan la fuerza muscular, la flexibilidad articular, que mejoren el equilibrio y la coordinación y el estado físico en general.

Controle su peso

Tener obesidad o sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar OA y su nivel de gravedad. Esos kilos de más también

ejercen más presión en las articulaciones, especialmente las que soportan peso como las caderas, las rodillas y los pies. Pueden causar mayor dolor y daño articular.

La grasa libera moléculas que contribuyen a una inflamación leve, aunque persistente, en todo el cuerpo. Y esto a su vez aumenta la inflamación en las articulaciones con OA.

Mantener un peso saludable es importante si padece OA, su médico o dietista pueden asesorarle sobre estrategias seguras para adelgazar.

Medicamentos

Dependiendo de sus síntomas, el médico puede recomendarle medicamentos con o sin receta como:

- analgésicos para aliviar el dolor temporalmente
- antiinflamatorios no esteroideos (AINE) para controlar la inflamación y aliviar el dolor
- cremas y geles analgésicos o antiinflamatorios para aliviar el dolor temporalmente.

Informe a su médico si recibe otros tratamientos con otro terapeuta o si toma otros suplementos o medicamentos, incluida la medicación sin receta que se compra en supermercados o tiendas naturistas.

A veces se recomiendan inyecciones articulares de esteroides en el caso de personas que siguen teniendo mucho dolor después de haber probado el ejercicio, la pérdida de peso u otros medicamentos. Sin embargo, no se pueden aplicar repetidamente y se recomienda no recibir más de tres o cuatro al año por articulación.

Consejos para tratar la osteoartritis

Aprenda sobre su dolencia: esto le ayudará a tomar decisiones informadas sobre el cuidado de la salud y desempeñar un papel activo a la hora de tratar su afección.

Descubra el modo de tratar su dolor: hay infinidad de estrategias para paliar el dolor. Conocerlas y saber lo que mejor le funciona es una parte importante de vivir con una dolencia crónica como la artritis.

Consulte nuestro libro *Managing your pain: An A-Z guide (Cómo tratar el dolor: una guía de la A a la Z)* en www.msk.org.au

Visite a un fisio: los fisioterapeutas tienen técnicas para mejorar el movimiento y reducir el dolor. Puede ser un programa de ejercicios personalizado en función de sus necesidades o formas de modificar sus actividades diarias.

Hable con un TO: un terapeuta ocupacional le puede asesorar para controlar la fatiga y el ritmo al caminar, además de ayudarle a modificar sus actividades diarias en casa y en el trabajo para reducir la tensión y el dolor en las articulaciones afectadas.

Elija un buen calzado: el uso de zapatos cómodos y adecuados le ayudará a mitigar los síntomas de la OA en las articulaciones que soportan peso como los pies, las rodillas, las caderas y la columna. Hable con un podólogo para conseguir un zapato plano con una suela flexible y acolchada y con un buen soporte para el arco del pie.

Pruebe técnicas de relajación: la visualización, la meditación, la relajación muscular y otras técnicas pueden servir para controlar el dolor y las emociones complejas como la ansiedad. También pueden ayudarle a dormir mejor.

Utilice elementos de apoyo: reduzca la tensión articular con elementos como andadores, utensilios de cocina especiales, equipos informáticos ergonómicos y calzadores con mango largo. Hable con un TO para conseguir ayudas económicas y asesoramiento sobre los productos.

Cuide su alimentación: aunque no hay una dieta específica que le ayude con la OA, debería llevar una alimentación saludable y equilibrada por su salud general, para no ganar peso y evitar otras enfermedades como la diabetes o problemas cardíacos.

Procure descansar: dormir bien por las noches ayuda, pero puede ser complicado cuando tiene dolores. Si se despiertas en mitad de la noche con dolores o molestias, valore la opción de tomar analgésicos antes de dormir. Un baño caliente antes de irse a la cama también puede ayudarle a dormir mejor. Dúchese con agua caliente si le

resulta difícil entrar y salir de la bañera. Colocar almohadas entre las rodillas (si duerme de lado), botellas de agua caliente o mantas eléctricas también puede ayudarle a conciliar el sueño.

Lleve su propio ritmo: encuentre el equilibrio entre la actividad y el descanso. Divida su rutina en tareas más pequeñas y prolonguelas durante más tiempo en lugar de hacerlo todo a la vez. Entre las tareas más breves, realice actividades que sean menos activas o estresantes para sus articulaciones doloridas. Si está aspirando la casa, por ejemplo, hágalo por habitaciones. Primero aspire una y luego siéntese, revise el correo o haga la lista de la compra, y después aspire la siguiente habitación. Si le resulta útil, utilice un cronómetro para que le recuerde el momento de hacer una pausa.

Siga trabajando: es bueno para su salud y bienestar. Hable con su médico o especialista sobre cómo puede seguir trabajando o volver al trabajo.

Vendajes, correctores y dispositivos ortopédicos: las protecciones articulares pueden ser de ayuda, como las férulas para las manos o las ortesis para los pies. No obstante, algunos vendajes, correctores y plantillas con cuña no se recomiendan en el caso de OA de rodilla, es mejor consultar a un profesional antes de elegir una protección articular.

Busque ayuda: la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, los médicos especialistas o un grupo de apoyo pueden ser de gran ayuda.

Intervención quirúrgica

Normalmente no es necesario pasar por el quirófano. Aunque si ya ha probado todo tipo de tratamientos sin éxito, la intervención quirúrgica puede ser una opción.

La cirugía más habitual en el caso de la OA es la implantación de una prótesis articular. Infórmese sobre lo que conlleva, tanto los riesgos como los beneficios y la rehabilitación posterior.

No se recomienda la artroscopia.

Dónde conseguir ayuda

- Su médico
- Musculoskeletal Australia (Asociación musculoesquelética de Australia)
www.msk.org.au
Línea de asistencia de MSK: 1800 263 265

Cómo podemos ayudarle

Llame a nuestra línea de asistencia de MSK en el teléfono 1800 263 265 para hablar con nuestras enfermeras o escríbanos al correo electrónico helpline@msk.org.au

Podemos ayudarle a obtener más información sobre:

- artritis y problemas musculoesqueléticos
- cómo vivir bien con estos problemas
- tratar el dolor
- los próximos webinarios, seminarios y otros eventos

Más por descubrir

- Better Health Channel www.betterhealth.vic.gov.au
- Australian Physiotherapy Association (Asociación australiana de fisioterapia) www.physiotherapy.asn.au
- Australian Podiatry Association (Asociación australiana de podología) <https://www.podiatry.org.au/>
- Dietitians Association of Australia (Asociación australiana de dietistas) <http://daa.asn.au>
- Exercise and Sports Science Australia (Organización australiana para el ejercicio y el deporte) www.essa.org.au
- Occupational Therapy Australia (Terapia ocupacional de Australia) www.otaus.com.au

Si esta información le ha parecido útil, colabore con nosotros [haciendo hoy una donación](#) para que podamos ayudar a otras personas.