

## ¿QUÉ ES LA ARTROSIS?

La *artrosis*, también conocida como *osteoartritis* (OA), es una enfermedad que se verifica por la degeneración (desgaste) del cartílago (estructura que amortigua los extremos de las articulaciones). Esta degeneración se instaura como parte del envejecimiento de las articulaciones y en ocasiones es promovida por el uso exagerado de las mismas. Antes de los 55 años, la artrosis ocurre por igual en hombres y mujeres, mientras que después de los 55 años, es más común en mujeres.



## ¿CUAL ES LA CAUSA?

No existe una causa única, sino más bien diferentes factores que pueden predisponer a desarrollarla, entre ellas:

- **Edad adulta avanzada:** El riesgo de artrosis aumenta al progresar la edad (por lo general a partir de los 55 años). No obstante, esta no es el único elemento para desarrollar la enfermedad.
- **Género:** Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar artrosis, aunque no se sabe con certeza por qué.
- **Sobrepeso:** Mientras más elevado es el peso, mayor el riesgo. El sobrepeso genera mayor carga sobre las articulaciones, en particular caderas y rodillas. Asimismo, el tejido graso en exceso puede producir sustancias capaces de provocar inflamaciones dolorosas en las articulaciones.
- **Traumatismos.** Los traumatismos repetidos y de impacto (deportes, accidentes o procedimientos quirúrgicos de meniscos o ligamentos), incrementan el riesgo de OA.

- **Actividad laboral.** Si el trabajo incluye tareas que suponen un esfuerzo repetitivo a nivel de una articulación en particular, esa articulación puede desarrollar OA con el paso del tiempo.
- **Genética.** En algunas familias, la OA puede resultar por un defecto hereditario, en forma de un cartílago defectuoso y que se deteriora con mayor rapidez. Las mujeres predispuestas debido a factores hereditarios podrían desarrollar nódulos óseos en los dedos de las manos.

## ¿CUALES SON LOS SINTOMAS?

El síntoma principal es el **dolor articular**. El dolor característicamente se desencadena con el movimiento de la articulación (subir, bajar escaleras o al retomar movimiento luego de un periodo de reposo), empeora con el uso prolongado de la articulación y mejora con el reposo (**NO** está presente cuando descansamos por las noches). El dolor en ocasiones puede acompañarse de hinchazón, particularmente en etapas avanzadas.

Otras manifestaciones consisten en:

- **Rigidez.** La hinchazón articular puede ser más notable por la mañana o después de un periodo de inactividad. Por lo general dura menos de 30 minutos.
- **Limitación del movimiento.** Dificultad para mover la articulación en toda su amplitud de movimiento.
- **Frotes articulares.** Se puede oír o sentir una sensación de frotes o tronidos durante el movimiento de la articulación.

## ¿ES DIFERENTE DE LA ARTRITIS REUMATOIDE ?

**SI**, son enfermedades muy distintas como se muestra abajo:

### ARTROSIS

- Por lo general comienza después de los 50 años.
- Se desarrolla lentamente a lo largo de muchos años.
- Enrojecimiento, calor e hinchazón suelen ser mínimos. La rigidez matinal es breve (menos de 30 minutos).

- Normalmente afecta sólo determinadas articulaciones, como las de manos, caderas, rodillas y columna vertebral. Rara vez afecta las muñecas, los codos o los tobillos, excepto como consecuencia de una lesión.

### ARTRITIS REUMATOIDE

- Suele comenzar entre los 35 y los 55 años.
- Puede desarrollarse súbitamente, en semanas o meses.
- Normalmente afecta muchas articulaciones, pero es frecuente que comience en las articulaciones pequeñas (manos, muñecas y pies) en ambos lados del cuerpo.
- Causa enrojecimiento, calor, hinchazón y rigidez matinal que puede durar horas.
- Afecta muchas articulaciones, como muñecas, codos, hombros, caderas, rodillas y tobillos.

## ¿CÓMO SE HACE EL DIAGNOSTICO ?

Por lo general la artrosis se diagnostica basándose en la *historia clínica* y el *examen físico*. También se solicitan radiografías y/o ultrasonido articular que ayudarán a confirmar el diagnóstico, excluir otras causas y determinar la magnitud del daño.

## ¿CUAL ES EL TRATAMIENTO?

El manejo consiste en tratamiento farmacológico y no farmacológico.

**Tratamiento farmacológico:** El dolor debe ser controlado con *analgésicos* y/o *antiinflamatorios no esteroideos*. La elección de cada uno depende del tipo de dolor y las características de la persona. También se puede hacer uso de *terapias tópicas* (pomadas o cremas) en las zonas afectadas.

En casos seleccionados se puede usar *esteroide* a bajas dosis y por periodos cortos.

Cuando el proceso es avanzado y no responde a tratamientos convencionales, se pueden usar *antimaláricos* (hidroxicloroquina). En casos de hinchazón de la articulación se puede aspirar el

líquido con una jeringa y al mismo tiempo introducir esteroide con el objetivo de reducir el dolor y evitar la reformación de líquido (infiltración).

También se puede realizar tratamiento intra-articular con ácido hialurónico (viscosuplementación), que permite lubricar la articulación, recomponer las sustancias del cartílago perdidas por la degeneración y reducir el dolor.

Finalmente, existen integradores (a base de condroitin sulfato, colágeno, glucosamina y otros) que pueden ser usados para reducir el desgaste del cartílago. Su uso aún es controversial y privado de evidencia consistente. Deben ser prescritos en las etapas iniciales de enfermedad.

### **Tratamiento no farmacológico**

**Nutrición y control de peso.** Mantener el peso recomendado o perder peso trae muchos beneficios, en particular a nivel de rodillas y caderas.

La regla para adelgazar consiste en ingerir menos calorías y aumentar la actividad física. La investigación ha demostrado que, por cada libra de más, se ejercen 4 libras adicionales de presión sobre su rodilla. Perder tan sólo unas cuantas libras, si tiene sobrepeso, puede tener un impacto positivo.

- **Dispositivos de asistencia** ayudan a aquellos que tienen dolor o cuya inestabilidad limita su actividad física. Pueden auxiliar a disminuir el dolor y a mejorar su habilidad para moverse. Pueden ser de ayuda: abrazaderas para las rodillas, férulas, calzado ortopédico, bastones y caminadores

- **Terapia física y ocupacional:** está orientada principalmente a: mejorar el rango del movimiento de las articulaciones, la resistencia y la fuerza muscular; enseñar cómo utilizar correctamente la terapia de calor y frío, el uso adecuado de las articulaciones y la conservación de energía.

*El dolor de la artrosis se puede combatir con algunos remedios comprobados, como*

- **Tratamientos de calor y frío.** En general se aplican directamente sobre la parte dolorosa, el calor puede ser más útil para el dolor crónico y el frío

para el dolor agudo.

- **Técnicas de relajación.** Entrenar los músculos a que se relajen y desacelere los pensamientos con técnicas de respiración profunda, imágenes guiadas y visualización, entre otras.
- **Masajes.** Pueden ayudar a aliviar el dolor de la artrosis, mejorar la función articular y disminuir el estrés y la ansiedad.
- **Acupuntura.** Puede ayudar a aliviar el dolor.
- **Actitud positiva.** Diversos estudios han demostrado que una disposición positiva puede reforzar al sistema inmunológico e incrementar la capacidad de manejar el dolor.

### **¿PUEDO HACER EJERCICIO FISICO?**

Una de las mejores cosas que puede hacer para su artrosis es moverse. Podría parecer contradictorio, pero moverse es la mejor medicina para el dolor. Se recomienda particularmente el ejercicio acuático para tratar la artrosis de rodilla y cadera. Se deben estimular tres tipos de actividad física con regularidad: estiramiento, actividad aeróbica, fortalecimiento muscular.

### **¿CUANDO ES EL MOMENTO DE UNA CIRUGIA?**

La cirugía podría ser útil si existen grandes daños en las articulaciones, dolor persistente en las mismas y discapacidad debido a la limitación del movimiento articular.

Existen diferentes tratamientos quirúrgicos: artroscopia, osteotomía, artroplastia y reemplazo articular. Consulte a su Reumatólogo, cual es el momento indicado para someterse a un reemplazo articular.



📍 Calle Pedro Santacilia 279, 03530 Col. Villa de Cortes, Del. Benito Juárez CDMX

📞 Excelenciaenreumatologia 📱 reumatologia\_mx

📞 55 7676 1661 📞 55 8135 5756

🌐 <https://excelenciaenreumatologia.com/>

✉ [reumatologiaexcelencia.citas@gmail.com](mailto:reumatologiaexcelencia.citas@gmail.com)



INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

## **ARTROSIS**



# **C.E.R.M.**

Centro de Excelencia en Enfermedades Reumáticas y Musculoesqueléticas

*Cree en ti y todo sera posible*