

# La artrosis

La artrosis es la pérdida del cartílago de las articulaciones.

El cartílago es como un cojín que facilita el movimiento de las articulaciones y evita que nos duela. A medida que se va desgastando aparece el dolor y podemos perder movilidad.

#### Causas de la artrosis

- -Aparece y empeora con la edad.
- -El sobrepeso agrava la artrosis de rodilla y cadera.
- -Algunos trabajos o deportes provocan que carguemos más algunas articulaciones, y con el tiempo sufrimos artrosis en estas articulaciones.

#### ¿Dónde la notaremos más?

La artrosis puede afectar a cualquier articulación del cuerpo, pero sobre todo la columna (cuello y zona baja de la espalda), rodillas, caderas y manos.

#### ¿Cómo se diagnostica?

A través de los síntomas y de la exploración (dolor, pérdida de movilidad y deformidad de la articulación). A veces hay que hacer radiografías para confirmar el diagnóstico y la severidad.

### ¿Cuá es el tratamiento?

No hay ningún medicamento para curar o retrasar la evolución de la artrosis. Disponemos de medicamentos que

disminuyen el dolor, mejoran la movilidad de la articulación y, en algunos casos, pueden hacer desaparecer las molestias.

El ejercicio moderado, como caminar por un terreno plano, nadar, gimnasia suave... es positivo para la artrosis del rodilla, cadera y espalda. Aumente la duración gradualmente hasta 45-60 minutos de 3 a 5 días a la semana. Para la artrosis de los dedos va bien realizar ejercicios con las manos.

No haga ejercicios que provoquen dolor. Cuando le duela una articulación, no la fuerce. Haga

reposo durante unos días y cuando mejore puede volver a la normalidad.

Aplicar calor mejora el dolor y la rigidez, pero cuando hay una articulación muy inflamada entonces es mejor aplicar frío unos días. Utilice zapatos cómodos, sin tacón alto y con buena amortiguación.

Llevar un bastón ayuda a disminuir el dolor y dar seguridad en casos de artrosis de rodilla y cadera. Hay que llevarlo siempre en la mano contraria del lado más afectado,

En los casos más graves de artrosis de rodilla o de cadera se puede plantear la intervención quirúrgica.

¿Se puede prevenir la artrosis? En la actualidad no existe ningún medicamento preventivo.

## Medidas de prevención:

- -Evitar o reducir ciertos movimientos articulares repetidos de algunas actividades laborales (mineros, trabajadores de martillos neumáticos, peluqueros, paletas, etc.) y de algunos deportes (bailarines, futbolistas y corredores).
- -Evitar el exceso de peso con el fin de no agravar la artrosis.
- -Ēvitar el ejercicio con máquinas de vibración (tipo power plate)
- -Es esencial mover, estirar y fortalecer diariamente las articulaciones para mantenerlas flexibles y fuertes, y evitar la aparición y progresión de la artrosis.

Su médico de familia se encargará del diagnóstico y seguimiento de la artrosis. Él le recomendará el tratamiento más adecuado para aliviar el dolor, y los ejercicios más convenientes.



Traducción: Sigrid Iglesias Ilustraciones: Elvira Zarza

Autores: Roger Badia, Vocalia de Comunicación Revisión científica: Antoni Vives, Roger Badia Comité editorial: Lurdes Alonso, Vocalia de Comunicación