



ARTROSIS

Consejos para pacientes

Información a pacientes

La **artrosis** es una afección habitual, cuya prevalencia aumenta con la edad, pero que no es exclusiva de la vejez; cualquier persona puede padecerla, aunque se presenta, por lo general, a partir de los 40 años. Las causas son variadas, aunque es más común en las mujeres y en personas genéticamente predispuestas.

Es una enfermedad de progresión lenta y se considera una enfermedad degenerativa crónica.



¿Qué es la artrosis?

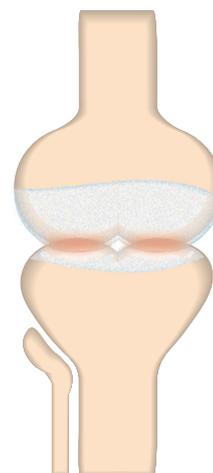
La artrosis es una **enfermedad articular degenerativa crónica** que se caracteriza por un deterioro gradual del cartílago y el hueso adyacente, junto con una inflamación de los tejidos de la articulación. Puede afectar a cualquier articulación, pero más frecuentemente a las de las manos, las rodillas, las caderas y la columna vertebral. Durante las épocas frías, los síntomas de la artrosis suelen empeorar.

Síntomas iniciales:

- Dolor articular mecánico que aparece con el movimiento y cede durante el reposo
- Rigidez articular y dificultad para realizar los movimientos cotidianos
- Crujidos y crepitación al mover las articulaciones

Síntomas progresivos:

- Dolor más intenso
- Dolor a la presión
- Inflamación y deformación de las articulaciones
- Pérdida de movilidad



¿Cómo aliviar los síntomas y prevenir la progresión de la enfermedad?

1. Peso corporal adecuado

Se ha relacionado la obesidad con la aparición y progresión de la enfermedad. Si hay sobrepeso u obesidad, es recomendable iniciar algún programa de adelgazamiento basado en reducir la ingesta de calorías y en practicar deporte.

2. Termo- y crioterapia (calor y frío)

En general, el calor es más beneficioso en la artrosis. Se puede aplicar de forma casera, con una manta eléctrica o una bolsa de agua caliente colocada sobre la articulación dolorosa. Esto alivia el dolor y relaja la musculatura.

En ocasiones, la articulación con artrosis puede presentar episodios inflamatorios; entonces, es beneficioso aplicar frío local mediante bolsas de hielo o hidrocoloides o baños fríos.

3. Medicación

Véase el apartado «¿Cuáles son las alternativas farmacológicas para tratar la artrosis?».

4. Hábitos posturales

Conviene evitar sentarse en sillones o sofás hundidos y usar sillas altas con respaldo recto, donde las caderas y rodillas mantengan una posición natural y los pies estén en contacto con el suelo. Se aconseja no sentarse en el borde de la silla o con el tronco girado.

Cuando se deba permanecer sentado durante mucho tiempo, se recomienda el uso de asientos anatómicos, con una pequeña curva a nivel lumbar. Como alternativa, se puede colocar una pequeña almohada que «rellene» el hueco de la espalda a nivel lumbar.

Asimismo, se aconseja utilizar asientos con reposabrazos o apoyar los brazos sobre la mesa, así como usar un atril para la lectura y un reposapiés.

Por último, es importante evitar inclinar el cuerpo hacia delante y mantener el cuello flexionado o girado. Si es preciso, se debe modificar la altura de la mesa, de la silla o de la pantalla del ordenador.

5. Ejercicio

El ejercicio protege la articulación y aumenta la fuerza de nuestros músculos. Disminuir al máximo la movilidad hace que la persona con artrosis se convierta en dependiente de los demás.

Es bueno caminar, ir en bicicleta y practicar natación, pero los deportes de contacto o de gran sobrecarga física son menos recomendables. Existen también ejercicios específicos para cada articulación que esté afectada por la enfermedad; se pueden solicitar al médico de familia o al reumatólogo, y se recomienda hacerlos diariamente.



La Sociedad Española de Reumatología y la Fundación Española de Reumatología han elaborado una **guía sobre artrosis dirigida a pacientes**. Se puede acceder a ella a través del móvil utilizando este código QR.

6. Reposo

No es contradictorio con el punto anterior. La artrosis es una enfermedad que cursa con periodos intermitentes de dolor y, durante las fases con mayor dolor e inflamación, se debe limitar la actividad evitando desplazamientos innecesarios y evitando trabajos que requieran mucho esfuerzo físico. También es bueno intercalar pequeños periodos de reposo durante las actividades de la vida diaria.

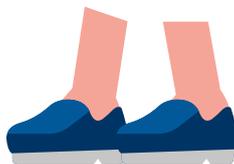
Se recomienda dormir sobre un colchón firme, colocado sobre un somier de láminas duras o sobre una simple tabla. Evitar un colchón o somier demasiado blandos, ya que al ceder por el peso del cuerpo curvan la espalda, dañándola. Utilizar una almohada baja o con diseño anatómico.

Las posturas más recomendadas para el descanso son la posición boca arriba o la posición de costado con las rodillas algo flexionadas. Evitar dormir boca abajo.

7. Calzado adecuado

En caso de artrosis lumbar, de caderas o de rodillas, se debe emplear un calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar. Esto también puede conseguirse con plantillas o taloneras de silicona que se colocan en el zapato.

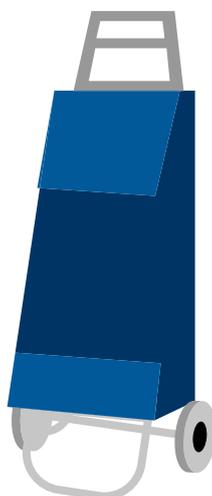
No usar zapatos con tacón alto; se deben llevar zapatos planos o con tacón bajo (2-3 cm).



8. Evitar sobrecargas

Se debe evitar sobrecargar las articulaciones y, por lo tanto, coger o mover objetos pesados. El levantamiento desde el suelo de un objeto pesado supone una sobrecarga perjudicial para la columna. La forma de realizarlo correctamente es agacharse flexionando las rodillas, con la espalda recta, nunca flexionada, y alzar el peso llevando la carga lo más cerca posible del cuerpo.

También se debe procurar no caminar por terrenos irregulares y no pasar mucho tiempo seguido de pie. Se puede usar un carrito para llevar la compra.



Si se padece artrosis de rodilla o cadera, el empleo de un bastón para caminar disminuye la sobrecarga de esas articulaciones.

Para transportar objetos, se aconseja colocarlos lo más cerca posible del cuerpo y repartir, si es posible, el peso entre las dos manos. Se recomienda utilizar ayudas para el transporte (maletas con ruedas, carro de la compra); es preferible empujar el objeto o carro hacia delante a llevarlo arrastrado o tirar de él.

9. Balnearios

Los balnearios utilizan aguas mineromedicinales, generalmente termales, que pueden aliviar los síntomas de la artrosis. Con ello consiguen mejorar el dolor y relajar la musculatura de la articulación afectada.

10. Actitud positiva

Mantener una actitud positiva. La artrosis, a pesar de sus síntomas, permite mantener una vida personal y social completa, si se aprenden medidas de protección articular y se evitan los factores que pueden agravar la enfermedad. En los casos más avanzados y de peor pronóstico existen alternativas terapéuticas que pueden ayudar a resolver los síntomas de la enfermedad. La artrosis *per se* no afecta a la vida, y los progresos en investigación y tratamiento son continuos.

¿Cuáles son las alternativas farmacológicas para tratar la artrosis?



Se dispone de muchos tipos de medicamentos que pueden ser beneficiosos en esta enfermedad. Existen **analgésicos, antiinflamatorios no esteroideos, opioides y condroprotectores**. Sin embargo, ha de ser el médico de atención primaria o el reumatólogo el que decida cuál es el tratamiento adecuado para cada paciente.

Evitar automedicarse. Las terapias llamadas alternativas (como la acupuntura, la osteopatía o las hierbas medicinales) no han demostrado su eficacia científicamente.

Referencias

Artroweb [Internet]. Artroweb; 2018 [citado feb 2019]. Disponible en: <https://artrosis.livemed.es/areapacientes/conocer/O1.php>

Inforeuma [Internet]. Madrid (España): Fundación Española de Reumatología; s.f. Diez consejos para los pacientes con artrosis; s.f. [citado feb 2019]; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://inforeuma.com/informacion/decalogos/diez-consejos-para-los-pacientes-con-artrosis/>

Sanmartí R, Cañete J. La artrosis y la artritis. Guía interactiva para pacientes con enfermedades de larga duración [Internet]. Barcelona (España): Forumclinic. Fundación BBVA y Fundació Clínic Barcelona; 2009 [citado feb 2019]. Disponible en: <http://www.universidaddelasalud.es/pdf/Artrosis.pdf>

Sociedad Española de Reumatología (SER), Fundación Española de Reumatología (FER). Artrosis. Guía de la enfermedad para el paciente [Internet]. Madrid (España): SER y FER; 2017 [citado feb 2019]. Disponible en: https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/56-Artrosis_ENFERMEDADES-A4-v04.pdf