Osteoartritis

Esta hoja ha sido escrita para las personas afectadas por osteoartritis. Brinda información general para ayudarle a entender como la osteoartritis le afecta, y qué puede hacer para manejarla. También le indica dónde encontrar mayor información y consejo.

¿Qué es la osteoartritis (OA)?

La osteoartritis (OA) es una afección que afecta a toda la articulación incluyendo hueso, cartílago, ligamentos y músculos. Aunque muchas veces se la define como "uso y desgaste", ahora se piensa que la OA es el resultado de la articulación trabajando arduamente para repararse a sí misma.

La osteoartritis puede incluir:

- inflamación del tejido alrededor de la articulación
- daño al cartílago de la articulación: la almohadilla protectora en los extremos de los huesos que permite a la articulación moverse suavemente
- espolones óseos que crecen alrededor del borde de una articulación
- deterioración de los ligamentos (las bandas resistentes que mantienen la articulación unida) y tendones (cuerdas que fijan los músculos a los huesos).

La osteoartritis puede afectar cualquier articulación, pero ocurre más frecuentemente en las rodillas, caderas, articulaciones de los dedos y el dedo gordo del pie.

La osteoartritis puede desarrollarse a cualquier edad, pero tiende a ser más común en personas de más de 40 años, o aquellos que han tenido lesión a las articulaciones.

La osteoartritis es distinta a la osteoporosis. La osteoporosis es una afección donde los huesos se hacen frágiles y quebradizos, haciendo que se rompan más fácilmente.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la OA varían de persona a persona. Sus síntomas dependerán además de cuáles articulaciones son las afectadas. La OA tiende a comenzar lentamente, durante meses o incluso años. Los síntomas más comunes son dolor y rigidez en la articulación. Al principio, estas sensaciones por lo general empeoran con la actividad, pero más adelante, con la enfermedad, se hacen más constantes. Estos síntomas podrían afectar su capacidad de hacer actividades diarias normales, tales como caminar, subir escaleras y abrir recipientes. Otros síntomas pueden incluir chasquidos, crujidos, o pérdida de flexibilidad en una articulación.

¿Cuál es la causa?

ponerle en mayor riesgo de contraer OA en ciertas articulaciones, tales como:

- **rodillas:** ser obeso; haber tenido una lesión anterior en la rodilla; trabajos que involucran ponerse de rodillas, de cuclillas y trepar
- **caderas:** ser obeso; haber tenido una lesión a la cadera, trabajos que involucran levantamiento de grandes pesos (incluyendo trabajos de granja); antecedentes de OA en la familia
- **manos:** antecedentes de OA en la familia; uso repetitivo o lesiones previas en las manos; estar excedido de peso.

¿Cómo se diagnostica?

Su médico diagnosticará la OA por sus síntomas y un examen físico. Una radiografía podría mostrar un afinamiento y cambios en la forma de la articulación.

Sin embargo, las radiografías no diagnostican qué dificultades tendrá. Una radiografía que muestra daño en las articulaciones no siempre significa que tendrá dolor considerable o problemas. Por otra parte, su articulación podría ser muy dolorosa y la radiografía normal.
Los análisis de sangre son la única forma de desechar otros tipos de artritis.

¿Qué ocurrirá conmigo?

El impacto de la OA en sus actividades normales y estilo de vida dependen de cuál articulación es la afectada. Sin embargo, el pronóstico para la mayoría de las personas con OA es muy positivo. Para muchas personas, la OA será leve y no causará mayores problemas. La OA de la cadera y rodilla puede causar a veces gran discapacidad, y podría ser necesaria una cirugía para reemplazar la articulación. La cirugía articular es por lo general solamente una opción, si tratamientos menos invasivos, como pérdida de peso, ejercicio y medicamentos no han podido controlar sus síntomas.

¿Hay cura para la OA?

Actualmente no hay cura para la OA. Al tiempo que hay tratamientos que pueden controlar efectivamente los síntomas, debería ser precavido con productos o terapias que pregonan curar la OA. Las investigaciones muestran que hay cosas que pueden

¿Qué tratamientos hay para la OA?

Los tratamientos para la OA varían dependiendo de cuáles articulaciones son las afectadas, y de la gravedad de su afección. No hay forma de predecir exactamente qué tratamiento funcionará mejor para usted. Cada tratamiento tiene sus propios beneficios y riesgos. Su médico podría tener que probar distintos tratamientos antes de encontrar el mejor para usted.

En términos generales, el tratamiento por lo general incluye:

- si está excedido, un programa de pérdida de peso
- un programa de ejercicios, adecuado a su condición y habilidad
- manejo del dolor (pain management), usando medicamentos como analgésicos o antiinflamatorios no esteroides / AINE, (non-steroidal anti-inflammatory drugs / NSAIDs), así como aprender a cambiar la forma como usted ve y reacciona al dolor
- dispositivos como férulas, bastones y plantillas para zapatos
- cirugía de reemplazo de la articulación, si sus síntomas ya no pueden controlarse con otras terapias. La artroscopia (keyhole surgery) no es recomendable como tratamiento para el dolor en el tratamiento de la osteoartritis de rodilla.

La Oficina de Artritis de su localidad tiene hojas informativas sobre actividad física, alimentos saludables, medicamentos y cirugía.

¿Qué puedo hacer?

Vea a su médico por tratamiento y consejo. Su médico le ayudará a conseguir el tratamiento adecuado para el manejo de sus síntomas. Vea la hoja informativa *Working with your healthcare team.*

Aprenda sobre la OA y asuma un papel activo en su propio tratamiento.
No toda la información que lea o escuche es de confiar, así que siempre hable con su médico o equipo de tratamiento de la salud sobre lo que esté pensando probar. En la sección de abajo hay listadas fuentes confiables y mayor información. Los cursos de autocontrol (self management) tienen como objetivo que usted desarrolle destrezas para estar involucrado en el cuidado de su salud. Por detalles de estos cursos, contacte a la Oficina de Artritis de su localidad.

Aprenda formas de controlar el dolor. Vea la hoja informativa *Dealing with pain.*

Manténgase activo. El ejercicio se recomienda firmemente a las personas con OA. Mantiene las articulaciones y músculos saludables y flexibles, y evitan otros problemas de salud. Por asesoramiento, podría ser útil ver a un fisioterapeuta (physiotherapist) o fisiólogo de ejercicios (exercise physiologist). Vea las hojas informativas *Physical activity y Working with your healthcare team.*

Siga una dieta saludable. No hay dieta que cure la OA, pero se recomienda la que mantenga un peso corporal ideal. Vea la hoja informativa *Healthy eating.*

Equilibre su vida. Aprenda sobre dispositivos que hacen más fáciles las tareas diarias y como equilibrar descanso y actividad. Vea la hoja informativa Fatigue and arthritis.

Reconozca sus sentimientos y busque apoyo. Debido a que actualmente no existe cura para la OA, es normal sentirse temeroso, frustrado, triste y a veces enojado. Sea consciente de estos sentimientos y consiga ayuda si comienzan a afectar su vida diaria. Vea la hoja informativa *Arthritis and emotions.*

CONTACTE A LA OFICINA DE ARTRITIS DE SU LOCALIDAD POR MAYOR INFORMACIÓN SOBRE LAS HOJAS INFORMATIVAS SOBRE ARTRITIS.

Para hablar con la oficina de artritis de su localidad: Llame al 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie
Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019. Revisado en diciembre de 2017. Descargo de responsabilidad: Esta hoja es publicada por Arthritis Australia solamente con fines informativos y no debe ser utilizada en lugar de asesoramiento médico. Fuente: Una lista completa de las referencias utilizadas para compilar esta hoja está disponible de la oficina de artritis de su localidad. Las siguientes organizaciones contribuyeron a la realización de esta hoja informativa: Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia y el Royal Australian College of General Practitioners. El gobierno australiano facilitó inicialmente financiación en apoyo de este proyecto.