ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

¿Qué es la artritis?

What is arthritis (Spanish)

Este folleto contiene una descripción general de la artritis. Brinda información sobre los tipos más comunes de artritis, cómo se diagnostica y qué puede hacer para sobrellevarla.

¿Qué significa artritis?

Se denomina artritis a un grupo de enfermedades que afectan las articulaciones. Estas enfermedades perjudican las articulaciones, lo cual generalmente provoca dolor y rigidez. La artritis puede afectar muchas partes distintas de la articulación y casi todas las articulaciones del cuerpo.

¿Quién contrae artritis?

Cualquier persona puede contraer artritis, hasta los niños y los jóvenes. En Australia casi una de cada cinco personas padece artritis. Muchos creen que la artritis es un aspecto normal del envejecimiento. No es cierto. De hecho, dos de cada tres personas que padecen artritis tienen entre 15 y 60 años de edad. La artritis puede afectar a personas de cualquier origen, edad y estilo de vida.

¿Cuáles son los síntomas?

La artritis afecta de distintas maneras pero los síntomas más frecuentes son:

- dolor;
- rigidez en las articulaciones (movilidad reducida);
- hinchazón de las articulaciones;
- enrojecimiento y calor en una articulación;
- síntomas generales como cansancio, adelgazamiento o malestar.

¿Existen distintos tipos de artritis?

Existen más de 100 formas de artritis. Cada tipo de artritis afecta a la persona y a las articulaciones de diferentes maneras. Algunas formas de artritis también pueden comprometer otras partes del cuerpo, como los ojos, la piel y los pulmones. Las formas más comunes de artritis son:

Artrosis: es una enfermedad que afecta la articulación entera, incluyendo hueso, cartílago, ligamentos y músculos.

La artrosis puede incluir:

- inflamación del tejido que rodea a una articulación;
- daño en el cartílago de la articulación, es decir, una especie de cojín protector de los extremos de los huesos que le permite a una articulación moverse sin forzar;
- espolones que crecen en los bordes de una articulación;
- deterioro de ligamentos (las fajas resistentes que mantienen firme la articulación) y tendones (cordones que unen los músculos a los huesos).

La artrosis puede afectar cualquier articulación pero se da con mayor frecuencia en las rodillas, las caderas, las articulaciones de los dedos de las manos y el dedo gordo del pie. Puede desarrollarse a cualquier edad pero es más frecuente en los mayores de 40 años o en quienes han sufrido lesiones articulares. La artrosis es distinta de la osteoporosis. La osteoporosis es una enfermedad en la cual los huesos se tornan frágiles y quebradizos, por lo que se fracturan con mayor facilidad.

Artritis reumatoide: es una enfermedad autoinmune que causa dolor e hinchazón de las articulaciones. La función normal del sistema inmunitario es combatir las infecciones para mantener el cuerpo saludable. En el caso de una enfermedad autoinmune, el sistema inmunitario comienza a atacar los propios tejidos sanos del cuerpo. El sistema inmunitario afecta la membrana que recubre las articulaciones, lo que provoca inflamación, dolor, hinchazón y daño de las articulaciones. La artritis reumatoide suele afectar articulaciones menores, como las de manos y pies. Sin embargo, las mayores como las caderas y rodillas también pueden verse comprometidas.

Gota: es una enfermedad común y dolorosa que afecta las articulaciones. Se forman pequeños cristales en la articulación y en torno a esta, lo cual produce inflamación, dolor e hinchazón. Estos cristales están compuestos de uno de los

productos residuales normales del cuerpo, el ácido úrico. Normalmente el cuerpo se deshace del ácido úrico sobrante a través de los riñones y de allí a la orina. Pero, cuando se padece gota, este proceso no es lo suficientemente rápido. Ello causa la acumulación de ácido úrico y la formación de los cristales.

Si me duele una articulación, ¿tengo artritis?

Existen muchos motivos diferentes por los cuales es posible que le duelan las articulaciones. No todo dolor muscular y articular se debe a artritis. Podría deberse a una lesión o a un esfuerzo poco habitual de las articulaciones y los músculos (por ejemplo, practicar un nuevo deporte o levantar peso).

Consulte a su médico si siente dolor y rigidez que:

- comienza sin motivo aparente;
- dura más de unos días;
- se acompaña de hinchazón, enrojecimiento y calor en las articulaciones.

¿Cómo puedo saber si tengo artritis?

Consulte al médico lo antes posible si presenta síntomas de artritis. El médico le preguntará sobre los síntomas y le revisará las articulaciones. Es posible que le pida algunos estudios o radiografías, pero estos pueden resultar normales en los estadios iniciales de la artritis. Es probable que se necesiten varias consultas para que el médico pueda decirle qué tipo de artritis padece. Ello se debe a que algunos tipos de artritis son difíciles de diagnosticar en los estadios iniciales. El médico también puede enviarlo a un reumatólogo, es decir, a un médico especialista en artritis, para que le practique más estudios.

¿Tiene cura la artritis?

Actualmente no hay cura para la mayoría de las formas de artritis. Si bien existen tratamientos que logran controlar los síntomas, tenga cuidado con los productos o tratamientos que dicen curar la artritis.

¿Puede tratarse la artritis?

Muchos tipos de artritis pueden controlarse de manera sencilla y eficaz mediante los tratamientos modernos. El diagnóstico prematuro y el tratamiento correcto pueden aliviar los síntomas e incluso prevenir el daño de las articulaciones. Las investigaciones han posibilitado grandes avances en este ámbito. Como la artritis afecta de distintas maneras, el tratamiento debe ajustarse a las necesidades de cada persona.

Es importante recurrir al equipo de atención médica para dar con los tratamientos que le convengan.

¿Qué puedo hacer?

Lo bueno es que hay muchas cosas simples que puede hacer para vivir bien con artritis:

- averiguar qué tipo de artritis padece e informarse sobre las opciones de tratamiento;
- permanecer activo: mantener las articulaciones en movimiento y los músculos fuertes;
- aprender modos de aliviar el dolor: hay muchas cosas que puede hacer para sobrellevarlo;
- manejar el cansancio: aprender a equilibrar el descanso y las actividades normales;
- mantenerse en un peso saludable: no hay dieta que cure la artritis, pero una alimentación equilibrada es lo mejor para el estado de salud general;
- cuidar y proteger las articulaciones: averiguar qué equipos y accesorios pueden facilitar las tareas;
- aceptar lo que siente y buscar apoyo: como actualmente no hay cura para la artritis, es natural sentir miedo, frustración, tristeza y a veces enojo. Tome conciencia de estos sentimientos y pida ayuda si comienzan a influir en su vida cotidiana.

SOLICITE AL CENTRO LOCAL DE ARTRITIS MÁS FOLLETOS INFORMATIVOS SOBRE LA ARTRITIS

Hay cosas que puede hacer para vivir bien con artritis. Averigüe qué tipo de artritis padece.

© Copyright Arthritis Australia febrero de 2014. Revisado mayo 2015. **Fuente:** Puede obtener una lista completa de las fuentes bibliográficas utilizadas para elaborar este folleto en su Centro de Artritis más cercano. Las siguientes entidades contribuyeron a la elaboración de este folleto informativo: Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia y Royal Australian College of General Practitioners.
Este proyecto está financiado por el Departamento de Salud del Gobierno australiano.

Descargo de responsabilidad: Este folleto fue publicado por Arthritis Australia con fines meramente informativos y no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento médico.