

CÓMO VIVIR CON ARTRITIS

Información básica de salud para usted y su familia

Centrada en la osteoartritis, el tipo más frecuente de artritis



Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel

Para su información

Este folleto no tiene los derechos de autor reservados. Se invita a los lectores a duplicar y distribuir tantas copias como consideren necesario.

Copias adicionales de este folleto están disponibles a través del:
Centro Nacional de Distribución del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Puede encontrar esta publicación en el sitio web del NIAMS en

niams.nih.gov.

Índice

¿Qué es la artritis?	1
¿Cuáles son los síntomas de la osteoartritis?	2
¿Cómo reconocen los médicos la osteoartritis?	3
¿Cómo tratan los médicos la osteoartritis?	4
Cómo ayudar a controlar la osteoartritis.....	6
Investigaciones apoyadas por los NIH y el NIAMS	9
¿Dónde puedo encontrar más información sobre la osteoartritis?	11
Otros recursos	12

Herramientas en hojas arrancables

Hoja para apuntar los síntomas de la osteoartritis.....	15
¿Qué preguntas debo hacerle a mi médico sobre la osteoartritis?	16
Hoja de control de los medicamentos	17

¿Qué es la artritis?

Cuando las personas dicen que tienen artritis, en general, se refieren a problemas en las articulaciones. Estos problemas pueden afectar cualquier articulación del cuerpo, como:

- las manos,
- las rodillas,
- las caderas,
- el cuello,
- la parte baja de la espalda.

Hay muchos tipos distintos de artritis, que tienen diferentes causas y tratamientos. En este folleto, se le ofrecerá información y consejos sobre cómo vivir con osteoartritis. Este es el tipo más frecuente de artritis y es más común en las personas mayores.

La osteoartritis es una enfermedad que generalmente se desarrolla cuando los tejidos en las articulaciones se dañan con el tiempo.

Si bien la osteoartritis puede causar dolor, hay cosas que puede hacer para sentirse mejor. Al aprender sobre la enfermedad y participar en su atención médica, usted puede aprender a controlar los síntomas y así llevar un estilo de vida activo.

Para obtener más información sobre la osteoartritis y otros tipos de artritis, visite la página web “Temas de salud” del NIAMS, niams.nih.gov/es/informacion-de-salud.



¿Cuáles son los síntomas de la osteoartritis?

Cuando tiene osteoartritis, puede sentir:

- dolor al usar la articulación;
- rigidez articular, que por lo general dura menos de 30 minutos;
- hinchazón en la articulación y alrededor de esta;
- cambios en la capacidad de mover la articulación;
- sensación de que la articulación está floja o inestable.

El dolor y otros síntomas articulares podrían hacer que se sienta cansado y deprimido, y que tenga problemas para dormir.

Recuerde que hay cosas que puede hacer para mejorar el dolor y la rigidez en las articulaciones. Es importante que visite a su médico, quien le puede sugerir y recetar tratamientos que podrían aliviar el dolor y ayudar a que se sienta mejor. Asegúrese de llevar un registro de sus síntomas para que el médico tenga un panorama claro y completo de lo que siente. Además, lleve a la cita con su médico una lista de los medicamentos y suplementos que toma.

En las páginas 15 y 17 encontrará hojas arrancables donde puede anotar los síntomas y llevar un control de los medicamentos. Puede llevar estas hojas consigo cuando visite a su médico.

¿Cómo reconocen los médicos la osteoartritis?

No existe una sola prueba para determinar si tiene osteoartritis. Su médico puede:

- preguntarle sobre su historial médico y sus antecedentes familiares;
- hacerle un examen físico para revisar su estado de salud general y sus reflejos, y ver si tiene problemas en las articulaciones;
- ordenar radiografías o una resonancia magnética para obtener imágenes de sus articulaciones;
- realizar análisis de sangre y otras pruebas de detección para asegurarse de que los síntomas no se deban a otras causas, como una infección.



¿Cómo tratan los médicos la osteoartritis?

Los objetivos de su tratamiento pueden incluir:

- mejorar la función de las articulaciones;
- evitar que los problemas articulares empeoren;
- ayudar a mejorar o mantener su calidad de vida.

Para tratar la osteoartritis, podría tener que consultar a varios tipos de médicos, incluidos su médico de cabecera, un reumatólogo y otros especialistas que pueden colaborar con usted para tratar sus problemas articulares.

Por lo general, el tratamiento de la osteoartritis incluye:

- Hacer ejercicio, lo que puede reducir el dolor y la rigidez en las articulaciones y aumentar la flexibilidad y la fuerza muscular. Recuerde comenzar cualquier programa de ejercicios poco a poco, luego de hablar con su médico.
- Controlar su peso para ayudar a reducir la tensión en las articulaciones. Si tiene sobrepeso u obesidad, perder peso puede ayudar a reducir el dolor, evitar más lesiones y mejorar el movimiento en las articulaciones. Esto puede ser especialmente útil para las rodillas o las caderas.
- Usar soportes u otros aparatos ortopédicos que su médico le indique, adaptados para usted por un profesional de la salud.

Algunas personas podrían necesitar medicamentos para ayudar a controlar los síntomas de la osteoartritis **(en la página 17 se encuentra**

una hoja de control de los medicamentos que puede arrancar para usar). Su médico puede recomendarle que se someta a una cirugía si los problemas en las articulaciones son graves y los demás tratamientos utilizados no han tenido éxito.

Sin embargo, debido a que la cirugía no es adecuada para todos, su médico lo ayudará a decidir si es lo mejor para usted.

Tal vez haya escuchado hablar o leído sobre otros tipos de terapias para ayudar a tratar la osteoartritis, por ejemplo:

- Los masajes pueden aumentar el flujo sanguíneo y generar calor en esa área.
- La acupuntura puede ayudar a aliviar el dolor. Los médicos consideran que las agujas ayudan a liberar sustancias químicas naturales con propiedades analgésicas, producidas por el sistema nervioso.

Antes de tomar cualquier medicamento o recurrir a otras terapias, consulte a su médico.



Cómo ayudar a controlar la osteoartritis

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a controlar la osteoartritis y vivir con la enfermedad. Como primer paso, colabore con su médico para elaborar un plan de tratamiento adecuado para usted.

También puede resultarle útil aprender lo más que pueda sobre la osteoartritis, mediante información proveniente de fuentes confiables. Para algunas personas, resulta útil tomar una clase o hablar con un trabajador de salud comunitaria para aprender sobre la enfermedad y cómo controlar los síntomas para poder llevar una vida activa.

Si tiene osteoartritis, podría sentirse triste o frustrado, pero tenga en cuenta que muchas personas con esta enfermedad llevan vidas plenas. Podría resultarle útil buscar un grupo de apoyo, ya sea en línea o en su comunidad. Los grupos de apoyo pueden ayudarlo a relacionarse con



otras personas que viven con osteoartritis y darle consejos sobre cómo controlar sus problemas articulares.

Para obtener una lista de organizaciones con las que podría comunicarse, consulte la sección de “Otros recursos” en la página 12.

Los siguientes son algunos consejos que podrían ayudarlo:

- Pruebe con terapias de calor y frío, ya que pueden reducir el dolor en las articulaciones. La terapia de calor puede mejorar el flujo sanguíneo, mientras que la de frío puede adormecer los nervios alrededor de la articulación adolorida y reducir la inflamación.
- Use un bastón o andador cuando lo necesite, ya que pueden ayudarlo a trasladarse con mayor seguridad, darle estabilidad y reducir el dolor.
- Si tiene artritis en las manos, puede ser útil ocupar dispositivos que le ayuden a agarrar y abrir objetos, como abridores de latas.
- Trate de evitar los movimientos repetitivos, como agacharse con frecuencia.
- Use órtesis o plantillas para zapatos que pueden ayudarlo a apoyar las articulaciones y a reducir el dolor y la presión en esa área. Esto puede ser útil cuando se pone de pie o camina.
- Hacer ejercicio es importante para ayudar a mantener o mejorar sus habilidades para la vida cotidiana. Recuerde hablar con su

Use las herramientas que se encuentran a partir de la página 15 para apuntar sus síntomas, llevar un control de los medicamentos que toma y anotar las preguntas que le gustaría hacer a su médico. Estas hojas se pueden arrancar para usarlas.



médico antes de comenzar cualquier ejercicio nuevo y hacerlo poco a poco. Podría tener que transcurrir cierto tiempo para adaptarse a la nueva actividad. Algunas opciones de ejercicios pueden incluir:

- ◆ caminar;
- ◆ hacer ejercicios aeróbicos de bajo impacto, ya sea en clases presenciales o por video;
- ◆ hacer ejercicios de equilibrio, como tai chi o yoga;
- ◆ usar pesas o bandas de ejercicios para fortalecer los músculos;
- ◆ practicar natación o hacer aeróbicos en el agua.

Investigaciones apoyadas por los NIH y el NIAMS

Diversos científicos, apoyados por el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), trabajan para encontrar las causas de la osteoartritis y otros tipos de artritis, y para descubrir los mejores tratamientos.

Los investigadores están examinando temas como:

- los factores de riesgo de los diferentes tipos de artritis;
- las opciones de tratamiento, cómo prevenir estas enfermedades y diferentes maneras de detectarlas;
- los tipos de pruebas que ayudan a los médicos a observar más de cerca las articulaciones.

Además, los estudios continúan centrándose en:

- observar cómo los genes relacionados con los huesos y las articulaciones podrían resultar afectados por el mundo que nos rodea;
- encontrar nuevas formas de medir lo que ocurre dentro del cuerpo, lo que podría ayudar a los investigadores a entender cómo comienzan a desarrollarse y a avanza los diferentes tipos de artritis;
- estudiar si la pérdida de peso y el ejercicio ayudan a controlar los síntomas y mejoran los resultados en las personas con artritis en las rodillas;
- comparar cómo los diferentes factores podrían influir en el alivio del dolor en las personas con artritis.

Estudios clínicos: ¡Usted podría ayudar a marcar la diferencia!

Un estudio o ensayo clínico es un tipo de estudio de investigación en el que participan personas de forma voluntaria. La mayoría de los estudios clínicos someten a prueba un nuevo tratamiento para un problema de salud, como una dieta o fármacos nuevos. Los estudios clínicos ayudan a los médicos a determinar si un nuevo tratamiento es mejor, igual o peor que la atención estándar. Otros estudios clínicos prueban maneras de prevenir una enfermedad o de detectarla de forma temprana.

Pregunte a su médico si participar en un estudio clínico sería adecuado para usted. Cuando se ofrece como voluntario para participar en una investigación clínica, usted ayuda a los médicos e investigadores a aprender más sobre la artritis.

Además, cuando participa en un estudio, podría recibir el tratamiento más nuevo disponible y cuidados adicionales por parte del personal del estudio clínico.

Para obtener más información sobre los aspectos básicos de la participación en un estudio clínico, visite el sitio web de los NIH sobre la investigación clínica en salud.nih.gov/investigacion-clinica/.

En este sitio web encontrará:

- información sobre los posibles riesgos y beneficios;
- testimonios directos de voluntarios en estudios clínicos;
- explicaciones de los investigadores;
- instrucciones para encontrar un estudio clínico en los NIH o en otros lugares en los Estados Unidos y otras partes del mundo.

Para escuchar a personas que han participado en estudios clínicos dirigidos por investigadores del NIAMS, vea los videos en niams.nih.gov/es/iniciativa-de-alcance-comunitario/investigaciones-clinicas.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre la osteoartritis?

Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS)

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484

Llame gratis: 877-22-NIAMS (226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Sitio web: niams.nih.gov

Para obtener más información sobre la osteoartritis, visite el tema de salud en línea del NIAMS en niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/osteoartritis.

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMSinfo@mail.nih.gov.

Otros recursos

U.S. Food and Drug Administration

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: fda.gov (en inglés)

Información en español: fda.gov/about-fda/fda-en-espanol

National Center for Complementary and Integrative Health

Sitio web: <https://nccih.nih.gov> (en inglés)

National Institute on Aging

Sitio web: nia.nih.gov

Información en español: nia.nih.gov/health/espanol/temas

American Academy of Orthopedic Surgeons

Sitio web: aaos.org (en inglés)

American College of Rheumatology

Sitio web: rheumatology.org (en inglés)

American Physical Therapy Association

Sitio web: apta.org (en inglés)

Arthritis Foundation

Sitio web: arthritis.org (en inglés)

Información en español: <http://espanol.arthritis.org/espanol/>

La misión del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), es apoyar las investigaciones sobre las causas, el tratamiento y la prevención de la artritis y las enfermedades musculoesqueléticas y de la piel; capacitar a científicos en investigaciones básicas y clínicas para realizarlas; y difundir información sobre los avances de las investigaciones acerca de estas enfermedades. El Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS es un servicio público patrocinado por el NIAMS que ofrece información sobre la salud y refiere a otras fuentes de información. Puede encontrar información adicional en el sitio web del NIAMS, niams.nih.gov.

Hoja para apuntar los síntomas de la osteoartritis

Esta hoja sirve para llevar un control de sus síntomas y puede ayudar a que usted y su médico entiendan mejor su afección y su salud. Anote cómo se siente y cualquier cambio en su salud. Comparta esta información con su médico en cada cita.

El dolor es un síntoma frecuente de la osteoartritis. Al describir el dolor, utilice esta escala para determinar qué tan fuerte es.

Escala del dolor

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ningún dolor	Muy poco dolor	Algo de dolor	Dolor moderado	Dolor Fuerte	Dolor insoportable				

Síntomas frecuentes de la osteoartritis:

- dolor y rigidez en las articulaciones;
- hinchazón en la articulación y alrededor de esta, en especial después de usarla bastante;
- cambios en la capacidad de usar la articulación;
- sensación de que la articulación está floja.

Síntoma (describa qué siente y dónde)	¿Cuándo empezó el síntoma?	¿Desapareció el síntoma? De ser así, ¿cuándo?	¿Ayudó algo a reducir o aliviar el dolor?	¿Qué tan fuerte es el síntoma o el dolor?
Dolor al usar las articulaciones	30 de octubre	No, lo siento todo el tiempo	No	5 (según la escala del dolor)

Notas o inquietudes:



¿Qué preguntas debo hacerle a mi médico sobre la osteoartritis?

Use esta hoja como guía para iniciar una conversación con su médico sobre la osteoartritis. Al hablar con su médico, pueden colaborar juntos para ayudar a controlar los síntomas y mejorar su calidad de vida. Hágale algunas de las preguntas siguientes y use los espacios en blanco para anotar sus propias preguntas.

Preguntas frecuentes	Respuestas/notas
¿Hay algún tratamiento nuevo que pueda ayudar a aliviar mis síntomas?	
¿Debo consultar a otros tipos de profesionales de la salud para que me ayuden a controlar la osteoartritis?	
¿Con qué frecuencia debo venir al consultorio médico para hacerme revisiones de rutina?	
¿Puede remitirme a servicios comunitarios de apoyo para personas con osteoartritis?	
¿Sabe de algún estudio de investigación sobre la osteoartritis en el que podría participar o sobre el que podría informarme mejor?	
¿Hay algo más que pueda hacer para que mis síntomas mejoren?	

Hoja de control de los medicamentos

Anotar los medicamentos que toma les ayuda tanto a usted como a su médico a mantenerlo sano.

Use esta hoja para llevar un control de todos los medicamentos que toma, incluido cualquier suplemento o medicamento de venta libre. Llévela con usted cuando vaya a las citas médicas.

Nombre del medicamento	¿Para qué es?	Médico	Dosis	Cuándo tomarlo	Con qué frecuencia	Notas o inquietudes sobre los medicamentos



Notas:





Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel

Enero de 2021