

# Sabías que...

La osteoartrosis (OA) es la enfermedad articular más frecuente entre la población adulta que se produce como consecuencia del desgaste y degeneración del cartilago articular. Afecta principalmente al adulto mayor.

**No hay cura para la artrosis.**

## ¿SE PUEDE TRATAR ESTA ENFERMEDAD?

- Sí. El tratamiento va encaminado a controlar el dolor, disminuir la inflamación, mantener la función articular y prevenir las deformidades. Esto último puede lograrse mediante la implementación de programas de rehabilitación y fortalecimiento muscular, adecuados a la condición física de cada paciente en particular.



## ¿A QUIÉN DEBO CONSULTAR?

- El **médico reumatólogo** es el profesional indicado que puede orientar al paciente en este sentido, puede dar las indicaciones sobre el tipo de medicación a utilizar y realizar la derivación al Terapeuta Físico, si es necesario, para encarar un tratamiento destinado a prevenir el deterioro articular y preservar la función física.

## RECOMENDACIONES

- **Ejercicios funcionales de todo el cuerpo:** disminuyen el dolor y mejoran el estado funcional (movilidad, caminar, trabajo, actividades diarias).
- **Programas que incluyan** caminatas regladas y moderadas para el manejo del dolor, la capacidad aeróbica y el nivel de energía, racionalizando así el uso de medicamentos.
- **Caminatas en el agua:** eliminando el peso, se contrarresta la acción de la gravedad, para estimular la actividad física y la capacidad aeróbica.
- **Yoga:** para el manejo del dolor, optimiza los arcos de movimiento articular.
- **Terapia manual** con ejercicios para el dolor.
- Para ser eficaces, los programas de ejercicio deben incluir **asesoramiento y educación** y promover un cambio de estilo de vida positivo con un aumento de la actividad física.
- **Los ejercicios individuales y grupales** son igualmente efectivos. Siempre se considera la preferencia del paciente.
- **Estrategias para mejorar y mantener la adherencia:** por ejemplo, monitoreo y revisión a largo plazo y la inclusión de la familia en los programas de rehabilitación.
- Actividades asociadas, como **Taichi** pueden ser efectivas. Una hora, 2 a 4 veces por semana, serían suficientes para disminuir el dolor, la rigidez y la depresión reactiva a esta enfermedad.

TE CONTAMOS  
SOBRE LA

# OSTEOARTROSIS (OA)





## FACTORES DE RIESGO



**Edad.** Sabemos con certeza que la incidencia de la artrosis aumenta con la edad.



**Sexo.** Existe un mayor desarrollo de artrosis en el sexo femenino, sobre todo, a partir de los cincuenta y cinco años de edad.



**Raza y factores genéticos.** La artrosis tiene un patrón universal y no presenta diferencias raciales. La investigación ha encontrado variantes genéticas que aumentan el riesgo a desarrollar cualquier tipo de osteoartritis.



**Clima.** No existen evidencias de que el clima influya en el desarrollo de la artrosis, aunque es frecuente que se perciba una relación estrecha entre las variaciones climáticas y los síntomas de la enfermedad.

- **Obesidad.** La obesidad actúa mediante efectos mecánicos y existe una relación directa entre el grado de obesidad, la probabilidad de desarrollar artrosis y la severidad de la misma.
- **Actividad física y laboral.** El uso continuado y repetitivo de una articulación determinada durante largos períodos de tiempo puede incrementar el desgaste y conducir a lesiones articulares.
- **Cualquier eventualidad que altere la congruencia geométrica de una articulación** (es decir que modifique los ejes articulares), va a significar un factor favorecedor para el desarrollo de la enfermedad.

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO



Reduce el riesgo de muerte prematura, prolonga la vida y mejora la calidad de vida de los años por vivir.



Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Facilita la socialización, reduce la depresión y la ansiedad.



Preserva las funciones mentales como la comprensión, la memoria y la concentración.



Mejora el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad articular.



Mejora la salud ósea, previene la osteoporosis.



Ayuda a reducir el peso corporal junto a un plan de alimentación adecuada.



Mejora la función cardio-respiratoria, reduce los niveles de presión arterial.



Previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemia y enfermedad cerebrovascular.



También hay evidencia considerable de que el ejercicio físico constituye una intervención eficaz en el estilo de vida de los pacientes y se lo considera una terapia conservadora efectiva para aliviar el dolor y reducir el déficit funcional causado por la artrosis.

¡ES MUY IMPORTANTE RECALCAR EL PELIGRO DE LA AUTOMEDICACIÓN!!  
**SIEMPRE DEBE CONSULTAR AL MÉDICO ANTES DE TOMAR CUALQUIER FÁRMACO.**

## MEDICAMENTOS DISPONIBLES PARA EL TRATAMIENTO DE LA OA



Contamos con una variedad de medicamentos: **analgésicos, antiinflamatorios no esteroideos (AINES), corticoesteroides y algunos opiáceos** (para el tratamiento sintomático) y un grupo de medicamentos llamados **drogas de acción lenta** (para el tratamiento de la enfermedad propiamente dicha, pero hasta la fecha no hay evidencia firme sobre su efectividad para frenar la osteoartritis).

Los medicamentos son una herramienta útil para el manejo del dolor moderado a severo que no responde a tratamientos habituales.

**NUNCA TOMARLOS SIN LA PRESCRIPCIÓN Y CONTROL DEL MÉDICO.**

## CONCLUSIONES

- La artrosis es una de las principales causas de dolor y discapacidad en el mundo y afecta principalmente a las **articulaciones de la rodilla, cadera y mano**.
- La mayoría de los expertos **recomiendan medidas no farmacológicas** para su tratamiento.
- El **ejercicio físico en general**, no tiene efecto perjudicial sobre las articulaciones, por el contrario, **beneficia la salud articular**, mediante la tonificación de los músculos que la rodean, la estabilizan, reduciendo el cuadro inflamatorio crónico, el dolor y la incapacidad funcional.
- Contrariamente a la creencia popular, la OA no se produce sólo por el envejecimiento del cartilago, sino por la **suma de otros factores de riesgo** que habría que modificar desde el inicio del tratamiento.