



*Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social*  
*(SESPAS)*

**ENFERMEDAD  
ARTROSIS**

Santo Domingo, R. D.

## ¿QUÉ ES?

Es una enfermedad crónica de las articulaciones caracterizado por la degeneración del cartílago y del hueso adyacente, puede causar dolor articular y rigidez matutina, menor a 10 minutos. . Hablando de estadísticas podemos decir que afecta a un 50% de las personas mayores de 65 años. Y después de los 70 años, padecen artrosis el 90 %.

La artrosis es más frecuente en personas de edad avanzada, pero los jóvenes no están exentos de padecerla, presentando muy pocos síntomas o ninguno; por el simple hecho de caminar o de realizar algunas actividades como abrir ó cerrar una mano, escribir, abrir una puerta se producen golpes o "traumas", que a lo largo del tiempo empiezan a generar alteraciones en el cartílago.

## CAUSAS

- Envejecimiento
- Mal uso de articulaciones
- Obesidad
- Lesiones locales
- Es una enfermedad hereditaria
- Sedentarismo
- Falta de ejercicio

## SÍNTOMAS

- Dolor en tobillos, manos, rodillas, cadera, columna y articulaciones (dependiendo del lugar que esté afectado por la artrosis)
- Deformaciones óseas
- Rigidez articular matutina o rigidez de reposo
- Inflamación en las articulaciones
- El cartílago áspero hace que las articulaciones rechinen o crujan al moverse

El crecimiento óseo también comprime los nervios, la artrosis del cuello o de la zona lumbar puede causar endurecimiento, sensaciones extrañas de dolor y debilidad en un brazo o en la pierna. La artrosis es un proceso crónico, que es parte del envejecimiento de la persona. Así como el pelo se vuelve blanco y sigue siendo cabello; la piel pierde su morfología y se arruga. Lo cual no quiere decir, que no siga teniendo sus funciones pero cambian algunas características. Igual cambia el cartílago, por lo que la artrosis es un cambio crónico del envejecimiento pero agravado por los factores antes mencionados.

La artrosis sigue un lento desarrollo en la mayoría de los casos tras la aparición de los síntomas, por lo tanto al primer síntoma no dude en acudir con el médico.

## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

### Diagnóstico

Se puede detectar clínicamente por el tipo de dolor, las situaciones que mejoran o empeoran y con una simple exploración de las articulaciones afectadas.

La artrosis de las articulaciones de las manos presentan la típica deformación de los dedos, mientras que en la rodilla se empieza a inflamar el hueso, por el derrame del líquido, lo que normalmente no molesta.

La artrosis puede llegar a confundirse con la artritis, por presentar casi los mismos síntomas, por lo tanto es importante acudir con el médico para establecer el diagnóstico adecuado.

El reumatólogo realizará una serie de pruebas como:

- Rayos x
- Análisis de sangre

### Tipos de Artrosis

La artrosis se clasifica en dos tipos:

- **Artrosis primaria.**- que es cuando las causas se desconoce.
- **Artrosis secundaria.**- es cuando la causa es otra enfermedad, asociada a enfermedades metabólicas como diabetes mellitus, hipertiroidismo, etc.

### Tratamiento

Actualmente no existe ningún tratamiento que pueda curar la artrosis, pero si se puede controlar, retardando su evolución para mejorar la calidad de vida de los pacientes. El primer tratamiento lo constituyen lo antiinflamatorios.

El tratamiento es una combinación de factores como:

- Tratamiento farmacológico (medicamentos)
  - Mantener un peso adecuado
  - Llevar una dieta balanceada indicada por el médico
  - Realizar ejercicios de fortalecimiento y de postura
  - Comer pescado 2 veces a la semana ayuda a disminuir la inflamación
  - Cambios de postura en los hábitos al dormir
1. **Tratamientos de calor y frío** Este puede aliviar la sensación de rigidez articular temporalmente. El frío puede aliviar el dolor de algunas personas mientras que el calor resulta muy eficaz para aliviar la rigidez.
  2. **Medicamentos** Las medicinas utilizadas para artrosis son los antiinflamatorios.