



¿Qué es la osteoartritis?

La osteoartritis es una enfermedad de las articulaciones o coyunturas que afecta principalmente al cartílago. El cartílago es un tejido resbaladizo que cubre los extremos de los huesos en una articulación. El cartílago permite que los huesos se deslicen suavemente el uno contra el otro. También amortigua los golpes que se producen con el movimiento físico. Con la osteoartritis, la capa superior del cartílago se rompe y se desgasta. Como consecuencia, los huesos que antes estaban cubiertos por el cartílago empiezan a rozarse. La fricción causa dolor, hinchazón y pérdida de movimiento en la articulación. Con el tiempo, la articulación puede perder su aspecto normal. Además, pueden crecer espolones alrededor de la articulación. Algunos pedazos de hueso o de cartílago pueden desprenderse y quedar atrapados dentro del espacio que existe en la articulación lo que causa más dolor y daño.

Las personas con osteoartritis a menudo tienen dolor en las articulaciones y limitación de movimiento. A diferencia de otras formas de artritis, la osteoartritis sólo afecta a las articulaciones y no a otros órganos internos. La artritis reumatoide, que es el segundo tipo de artritis más común, afecta a las articulaciones y a otras partes del cuerpo. La osteoartritis es el tipo de artritis más común.

¿Quién padece de osteoartritis?

La osteoartritis ocurre a menudo en las personas de edad avanzada. Algunas personas jóvenes a veces tienen osteoartritis ante todo por lesiones en las articulaciones.

¿Cuál es la causa de la osteoartritis?

Por lo general la osteoartritis aparece gradualmente, con el paso del tiempo. Puede ser causada por los siguientes factores de riesgo:

- El sobrepeso
- El envejecimiento
- Las lesiones de las articulaciones
- Los defectos en la formación de las articulaciones
- Un defecto genético en el cartílago de la articulación
- La fatiga de las articulaciones como consecuencia de ciertos trabajos o deportes.

Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los EE.UU.
Servicio de Salud Pública

Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel
Institutos Nacionales
de la Salud
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484
Llame gratis: 877-22-NIAMS
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Correo electrónico:
NIAMSinfo@mail.nih.gov
Sitio Web: www.niams.nih.gov



¿Cómo se diagnostica la osteoartritis?

La osteoartritis puede ocurrir en cualquier articulación. Ocurre más a menudo en las manos, las rodillas, las caderas y la columna.

Las señales de alerta de la osteoartritis incluyen:

- Rigidez en una articulación al levantarse de la cama o después de estar sentado por mucho tiempo
- Hinchazón o sensibilidad al tacto en una o más articulaciones
- Sensación de ruptura o el crujido de huesos rozando el uno contra el otro.

No existe una prueba específica para diagnosticar la osteoartritis. La mayoría de los médicos usan varios métodos para diagnosticar la enfermedad y eliminar la posibilidad de otros problemas, tales como:

- Antecedentes médicos
- Examen físico
- Radiografías
- Otras pruebas tales como análisis de sangre o exámenes del líquido de las articulaciones.

¿Cuál es el tratamiento para la osteoartritis?

Los médicos a menudo combinan varios tratamientos que se ajustan a las necesidades, el estilo de vida y la salud del paciente. El tratamiento de la osteoartritis tiene cuatro objetivos principales:

- Mejorar el funcionamiento de la articulación
- Mantener un peso saludable
- Controlar el dolor
- Lograr un estilo de vida saludable.

El plan de tratamiento para la osteoartritis puede incluir:

- Ejercicio
- Control de peso
- Descanso y cuidado de las articulaciones
- Técnicas para controlar el dolor sin medicamentos
- Medicamentos
- Terapias complementarias y alternativas
- Cirugía.

¿Cómo puede usted beneficiarse de la autoayuda y de tener una "actitud saludable"?

Existen tres tipos de programas para ayudar a los pacientes a aprender acerca de la osteoartritis, la autoayuda y cómo tener una actitud saludable. Estos son:

- Programas de educación al paciente
- Programas de autoayuda para las personas con artritis
- Grupos de apoyo para las personas con artritis.

Estos programas educan a las personas acerca de la osteoartritis y sus tratamientos. Además tienen beneficios evidentes y duraderos. Los participantes de estos programas aprenden a:

- Hacer ejercicio y relajarse
- Hablar con su médico u otros proveedores de servicios médicos
- Resolver problemas.

Las personas con osteoartritis encuentran que los programas de autoayuda les permiten:

- Entender la enfermedad
- Reducir el dolor mientras se mantienen activos
- Lidar con el cuerpo, la mente y las emociones
- Tener mayor control sobre la enfermedad
- Llevar una vida activa e independiente.

Las personas que tienen una actitud saludable:

- Se concentran en lo que pueden hacer en lugar de lo que no pueden hacer
- Se concentran en sus fortalezas y no en sus debilidades
- Dividen las actividades en tareas más pequeñas y fáciles de manejar
- Incorporan el ejercicio y las comidas saludables a su rutina diaria
- Desarrollan maneras de reducir y controlar el estrés
- Mantienen un equilibrio entre el descanso y las actividades
- Desarrollan un sistema de apoyo entre sus familiares, amigos y proveedores de cuidados de salud.

¿Qué investigaciones se están haciendo sobre la osteoartritis?

La osteoartritis no es simplemente una enfermedad de "deterioro" que afecta las articulaciones con la edad. Esta enfermedad va mucho más allá del simple envejecimiento. Los científicos están estudiando:

- Herramientas para detectar la osteoartritis más temprano
- Los genes

- La ingeniería de tejidos; es decir, una forma especial de cultivar cartílago para reemplazar el cartílago lesionado
- Una amplia variedad de estrategias de tratamientos
- Medicamentos para prevenir, detener o revertir el daño en las articulaciones
- Terapias complementarias y alternativas
- Vitaminas y otros suplementos
- Educación para ayudar a las personas a manejar mejor su osteoartritis
- Ejercicio y pérdida de peso para mejorar la movilidad y reducir el dolor.

Para más información acerca de la osteoartritis y otras enfermedades relacionadas, comuníquese con el:

Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484

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

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Sitio Web: www.niams.nih.gov

Para su información

En esta hoja informativa puede encontrar información sobre medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de la impresión. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio Web: www.fda.gov.