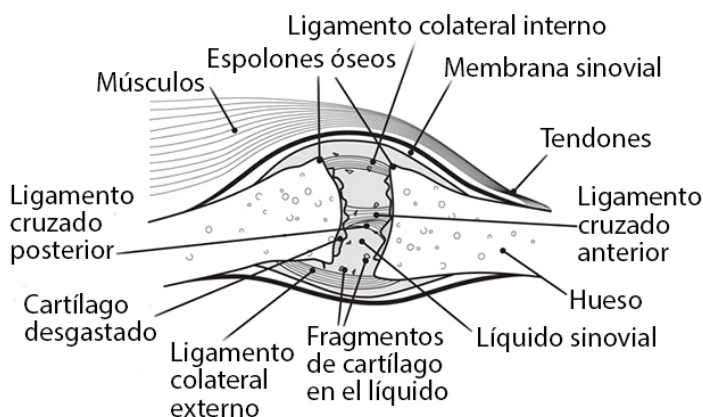




¿Qué es?

Puntos importantes sobre la osteoartritis

- La osteoartritis es una enfermedad que daña el tejido resbaladizo que cubre los extremos de los huesos de una articulación. Cuando esto ocurre, los huesos comienzan a rozarse entre ellos, causando dolor y rigidez.
- La osteoartritis ocurre con más frecuencia en las personas mayores. A veces, la osteoartritis se ocurre en algunas personas jóvenes después de que han tenido alguna lesión en las articulaciones.
- No hay una sola prueba para diagnosticar la osteoartritis. La mayoría de los médicos usan varios métodos para diagnosticar la enfermedad y eliminar la posibilidad de algún otro problema o problemas.
- Los tratamientos para la osteoartritis incluyen medicamentos, técnicas de alivio del dolor sin medicamentos, terapias complementarias y alternativas, y cirugía.
- Hay algunas cosas que pueden ayudarle a vivir mejor con la osteoartritis.



Una articulación con osteoartritis grave (representación)

La osteoartritis es una enfermedad que daña el tejido resbaladizo que cubre los extremos de los huesos de una articulación. Este tejido resbaladizo se llama cartílago. Cuando esto ocurre, los huesos comienzan a rozarse entre ellos. Esta fricción causa dolor, hinchazón y pérdida de

movimiento en la articulación. Con el tiempo, la articulación puede perder su aspecto normal.

La osteoartritis también puede hacer que crezcan espolones óseos, o crecimientos adicionales de hueso, en los bordes 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.

A diferencia de otras formas de [artritis](#), la osteoartritis sólo afecta a las articulaciones y no a otros órganos internos. La osteoartritis es el tipo de artritis más común.

¿A quién le puede dar?

La osteoartritis ocurre con más frecuencia en las personas mayores. A veces, la osteoartritis ocurre en algunas personas jóvenes después de que han tenido alguna lesión en las articulaciones.

¿Cuáles son los síntomas?

La osteoartritis puede ocurrir en cualquier articulación, pero se da con mayor frecuencia en las manos, las rodillas, las caderas y la columna vertebral. Las señales de advertencia son:

- rigidez en una articulación al levantarse de la cama o después de estar sentado por mucho tiempo
- hinchazón o sensibilidad en una o más articulaciones
- sensación de crujido o el sonido de los huesos frotándose o rozándose uno contra otro.

¿Cuáles son las causas?

Por lo general la osteoartritis aparece gradualmente, con el paso del tiempo. Algunos factores que pueden aumentar la probabilidad de tenerla incluyen:

- el sobrepeso
- el envejecimiento
- las lesiones en 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.

¿Hay alguna prueba?

La mayoría de los médicos usan varios métodos para diagnosticar la enfermedad y eliminar la posibilidad de algún otro problema o problemas, entre ellos:

- antecedentes médicos
- examen físico
- radiografías del hueso o imágenes diagnósticas de los tejidos suaves en la articulación
- otras pruebas como análisis de sangre o exámenes del líquido en las articulaciones.

¿Cómo se trata?

Hay muchos tratamientos que pueden ayudar a aliviar el dolor y ayudarle a vivir con osteoartritis. Pregúntele a su médico cuáles son los mejores tratamientos para usted. Estos pueden incluir:

- medicamentos
- técnicas de alivio del dolor sin medicamentos
- terapias complementarias y alternativas
- cirugía.

¿Quién lo puede tratar?

El tratamiento de la osteoartritis requiere un esfuerzo en equipo que incluye a usted y a varios tipos de profesionales de la salud. Estos pueden incluir:

- Los médicos de atención primaria, como el médico de cabecera o el especialista de medicina interna, que coordina la atención entre los diferentes proveedores de cuidados de salud y trata otros problemas a medida que surgen.
- Los reumatólogos, que se especializan en la artritis y otras enfermedades de los huesos, las articulaciones y los músculos.
- Los ortopedistas, que se especializan en el tratamiento y la cirugía para enfermedades de los huesos y de las articulaciones.
- Los fisioterapeutas, que ayudan a mejorar la función de las articulaciones.
- Los terapeutas ocupacionales, que enseñan cómo proteger las articulaciones, minimizar el dolor, hacer actividades de la vida diaria y conservar energía.
- Los dietistas o nutricionistas, que enseñan sobre la alimentación sana y cómo mantener un peso saludable.
- Los educadores de enfermería, que le ayudan a comprender su enfermedad y a iniciar los planes de tratamiento.
- Los especialistas en rehabilitación, que le ayudan a aprovechar al máximo su potencial físico.
- Los terapeutas autorizados en acupuntura, que reducen el dolor y mejoran el funcionamiento físico insertando agujas finas en la piel en puntos específicos del cuerpo.

- Los psicólogos o trabajadores sociales, que ayudan con las dificultades sociales causadas por los problemas médicos.
- Los quiroprácticos, que enfocan su tratamiento en la relación entre la estructura del cuerpo, principalmente la columna vertebral, y su funcionamiento.
- Los terapeutas de masaje, que presionan, frotan y manipulan los músculos y otros tejidos blandos del cuerpo.

Cómo adaptarse

Hay algunas cosas que pueden ayudarle a vivir mejor con la osteoartritis. Estas incluyen:

- El ejercicio, que puede reducir el dolor y la rigidez en las articulaciones. También ayuda a perder peso, lo que reduce la carga sobre las articulaciones. Hable con su médico acerca de un programa de ejercicio que sea seguro e integral.
- El control de peso, sobre todo la pérdida de peso, lo que puede reducir la carga sobre las articulaciones.
- El tratamiento de aplicación de calor y frío que puede reducir el dolor y la hinchazón en las articulaciones.
- Los suplementos nutricionales, como la glucosamina y el sulfato de condroitina, que pueden ayudar a mejorar los síntomas en algunas personas.
- Los programas de educación del paciente, los programas de autoayuda para personas con artritis y los grupos de apoyo para personas con artritis, que pueden ayudarle a aprender sobre el autocuidado y mejorar su actitud sobre la buena salud.

Más información

NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases ~ National Resource Center

Sitio web: <https://www.bones.nih.gov>

Información en español: www.bones.nih.gov/health-info/bone/espanol-list-page

U.S. Food and Drug Administration

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

Sitio web: <https://www.fda.gov>

Información en español: <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm>

Drugs@FDA en Drugs@FDA en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>. Drugs@FDA es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics

Sitio web: <https://www.cdc.gov/nchs>

ClinicalTrials.gov

Sitio web: <https://www.clinicaltrials.gov>

National Institute on Aging

Sitio web: <https://www.nia.nih.gov/>

Información en español: <https://www.nia.nih.gov/espanol>

American Academy of Orthopaedic Surgeons

Sitio web: <http://www.aaos.org> (con información en español)

American College of Rheumatology

Sitio web: <http://www.rheumatology.org>

Arthritis Foundation

Sitio web: <http://www.arthritis.org>

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

American Physical Therapy Association

Sitio web: <http://www.apta.org> (con información en español)

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.

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)

Estudios clínicos

[Los estudios clínicos](#)

Información relacionada

[Cómo vivir con artritis: Información básica de salud para usted y su familia](#)
[Artritis Reumatoide: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura](#)

Ver/Descargar/Pedir Publicaciones

[Osteoartritis: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura](#)
[Osteoporosis y la Artritis y cómo se diferencian: Esenciales: hojas informativa...](#)
[Reemplazo de cadera: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura](#)