



## Puntos importantes sobre la osteoartritis

- La osteoartritis es una enfermedad de las articulaciones en la que los tejidos de la articulación afectada se deterioran con el tiempo. Este es el tipo más frecuente de artritis y es más común en las personas mayores.
- Los síntomas frecuentes de la osteoartritis incluyen dolor, rigidez e hinchazón en la articulación afectada, así como cambios en la forma de mover la articulación y la sensación de que la articulación está floja o inestable.
- Por lo general, el tratamiento de la osteoartritis incluye hacer ejercicios, controlar el peso, usar órtesis o aparatos ortopédicos para ayudarle con la estabilidad y tomar medicamentos, si se los receta el médico.
- Puede hacer muchas cosas para adaptarse a vivir con osteoartritis, entre ellas, aplicarse terapias con frío y calor, evitar movimientos repetidos y tomar una clase para aprender sobre esta afección.

## ¿Qué es la osteoartritis?

La osteoartritis es una enfermedad de las articulaciones en la que los tejidos de la articulación afectada se deterioran con el tiempo. Este es el tipo más frecuente de artritis y es más común en las personas mayores.

Por lo general, las personas con osteoartritis tienen dolor en las articulaciones y, después de descansar, rigidez (incapacidad para moverse con facilidad) durante un período corto de tiempo. Las articulaciones que se ven afectadas con más frecuencia incluyen:

- las manos (en la base y los extremos de los pulgares y en los extremos de los demás dedos),
- las rodillas,
- las caderas,
- el cuello,
- la espalda baja.

La osteoartritis afecta a cada persona de manera diferente. Para algunas personas, la enfermedad no interfiere con sus actividades cotidianas, mientras que, en el caso de otras,

causa un grado considerable de dolor e incapacidad.

## ¿A quién le puede dar osteoartritis?

A cualquier persona le puede dar osteoartritis, pero ocurre con más frecuencia a medida que se envejece. Las mujeres tienen más probabilidad que los hombres de tener osteoartritis, especialmente después de los 50 años.

A las personas más jóvenes también les puede dar osteoartritis, por lo general debido a una lesión articular o un problema con la forma en que se formó la articulación.

## ¿Cuáles son los síntomas de la osteoartritis?

A menudo, los síntomas de la osteoartritis surgen lentamente y por lo general comienzan en una o en unas cuantas articulaciones. Los síntomas frecuentes de la osteoartritis incluyen:

- Dolor al usar la articulación, que puede mejorar con el descanso. Para algunas personas, en las últimas etapas de la enfermedad el dolor puede empeorar durante la noche.
- Rigidez articular, que por lo general dura menos de 30 minutos en la mañana o después de descansar por un período de tiempo.
- Hinchazón en la articulación y alrededor de esta, especialmente después de usarla mucho.
- Cambios en la capacidad de mover la articulación.
- Sensación de que la articulación está floja o inestable.

A medida que sus síntomas empeoran con el tiempo, algunas actividades pueden ser más difíciles de realizar, como:

- subir gradas,
- sentarse o levantarse del inodoro o de una silla,
- agarrar un sartén,
- caminar por un estacionamiento.

El dolor y otros síntomas de la osteoartritis pueden causar cansancio y depresión, así como problemas para dormir.

## ¿Cuáles son las causas de la osteoartritis?

Los cambios en el tejido articular pueden hacer que se degeneren partes de la articulación, lo que por lo general ocurre poco a poco y con el tiempo. Esto no sucede debido al simple desgaste de las articulaciones. Ciertos factores pueden aumentar la probabilidad de tener la enfermedad, entre ellos:

- el envejecimiento,
- el sobrepeso o la obesidad,
- un historial de lesiones o cirugía de una articulación,
- el uso excesivo por movimientos repetidos de la articulación,
- articulaciones que no se forman correctamente,
- antecedentes familiares de osteoartritis.

## ¿Hay alguna prueba para la osteoartritis?

No existe una prueba única para la osteoartritis. Su médico puede hacer lo siguiente para ver si tiene la afección:

- pedir su historial médico y hacerle un examen físico,
- ordenar radiografías o una resonancia magnética de la articulación,
- realizar análisis de sangre para descartar otras causas de los síntomas,
- tomar muestras del líquido articular para buscar otras causas de dolor en las articulaciones, como una infección o [gota](#).

## ¿Cómo se trata la osteoartritis?

Los objetivos de su tratamiento para la osteoartritis incluyen:

- reducir el dolor y otros síntomas,
- mejorar la función articular,
- evitar que la enfermedad empeore,
- mantener su calidad de vida.

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. Hable con su médico o fisioterapeuta sobre un programa de ejercicios seguro y completo. Recuerde comenzar cualquier programa de ejercicios poco a poco, tomándose el tiempo necesario para adaptarse al nuevo nivel de actividad.
- Controlar su peso para ayudar a reducir la tensión en las articulaciones. Además, si tiene sobrepeso u obesidad, perder peso puede ayudar a reducir el dolor, evitar lesionarse nuevamente y mejorar el movimiento de las articulaciones. Esto puede ser especialmente útil

en el caso de las rodillas o las caderas.

- Usar órtesis o aparatos ortopédicos que le indique su médico y que sean ajustados por un profesional de la salud.

Algunas personas pueden necesitar tomar medicamentos para ayudar a controlar los síntomas de la osteoartritis. Su médico puede recomendarle que se someta a una cirugía si todos los demás tratamientos que ha intentado no le han ayudado con la osteoartritis. Sin embargo, la cirugía no es adecuada para todos y su médico decidirá si es lo mejor en su caso.

## ¿Quién puede tratar la osteoartritis?

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

- reumatólogos, que se especializan en artritis y otras enfermedades de los huesos, las articulaciones y los músculos,
- quiroprácticos, que centran el tratamiento en la relación existente entre la estructura del cuerpo, principalmente la columna vertebral, y su funcionamiento,
- nutricionistas o dietistas, que enseñan aspectos de la nutrición y cómo mantener un peso saludable,
- enfermeros educadores, que le ayudan a comprender su afección y a iniciar los planes de tratamiento,
- terapeutas ocupacionales, que enseñan formas de proteger las articulaciones, minimizar el dolor, realizar actividades de la vida diaria y conservar la energía,
- cirujanos ortopédicos, que se especializan en el tratamiento y la cirugía de enfermedades óseas y articulares,
- fisiatras (especialistas en física, medicina y rehabilitación), que supervisan los programas de ejercicio,
- fisioterapeutas, que ayudan a mejorar la función articular,
- médicos de atención primaria, como un médico de cabecera o un especialista en medicina interna, que coordinan la atención entre los diferentes proveedores de salud y trata otros problemas a medida que surgen,
- psicólogos o trabajadores sociales, que ayudan con los retos psicosociales causados por las afecciones médicas.

## Cómo adaptarse a la osteoartritis

Hay muchas cosas que puede hacer que le ayudarán a adaptarse a vivir con osteoartritis:

- Aplíquese terapias con frío y calor que pueden reducir el dolor en las articulaciones.

- Use un bastón o andador que le ayudará a moverse con mayor seguridad y estabilidad y a disminuir el dolor. Si tiene artritis en las manos, puede resultarle útil utilizar dispositivos que le ayuden a agarrar y abrir objetos, como abridores de latas o frascos.
- Trate de evitar movimientos repetidos, como agacharse frecuentemente.
- Use órtesis o plantillas para zapatos que pueden ayudarle 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.
- Consulte con su proveedor de atención médica para hablar sobre sus síntomas y tratamiento. Es posible que quiera asistir a una clase para aprender sobre la osteoartritis y cómo manejar los síntomas, lo que le permitirá vivir un estilo de vida activo.
- Busque grupos de apoyo, tanto en línea como en su comunidad, que puedan ayudarle a sobrellevar la enfermedad y ofrecerle consejos sobre cómo controlar la osteoartritis y vivir un estilo de vida saludable.

## Para más información

### **U.S. Food and Drug Administration**

Llame gratis: 888-INFO-FDA ([888-463-6332](tel:888-463-6332))

Sitio web: <https://www.fda.gov> (en inglés)

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

[Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>. [Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) 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> (en inglés)

### **National Center for Complementary and Integrative Health**

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

Información en español: <https://nccih.nih.gov/health/espanol>

### **National Institute on Aging**

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

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

### **NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases ~ National Resource Center**

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

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

### **American Academy of Orthopaedic Surgeons**

Sitio web: <https://www.aaos.org> (en inglés)

### **American College of Rheumatology**

Sitio web: <https://www.rheumatology.org> (en inglés)

### **American Physical Therapy Association**

Sitio web: <https://www.apta.org> (en inglés)

### **Arthritis Foundation**

Sitio web: <https://www.arthritis.org> (en inglés)

Información en español: <https://huesosanos.org/>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que se mencionan a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en [NIAMSInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSInfo@mail.nih.gov).

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