

CÓMO VIVIR CON ARTRITIS

Información básica de salud para usted y su familia



Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel

Para su información

En esta publicación puede encontrar información sobre los medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de su desarrollo. 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 en www.fda.gov. Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite Drugs@FDA en www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA es un catálogo donde puede hacer una búsqueda para los medicamentos aprobados por la FDA.

Si quiere saber más sobre las estadísticas o recibir la información más actualizada sobre este tema, llame gratis al Centro Nacional de Estadísticas de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades al 800-232-4636 o visite su sitio web en www.cdc.gov/nchs.

Este folleto no tiene los derechos de autor reservados. Se invita a los lectores a duplicar y distribuir tantas copias como consideren necesario. Copias adicionales de este folleto están disponibles a través del:

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

También puede encontrar este folleto en el sitio web del NIAMS: www.niams.nih.gov.

CÓMO VIVIR CON ARTRITIS

Información básica de salud para usted y su familia



Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculares y de la Piel



Índice

¿Qué es la artritis?	1
¿Cuáles son los tipos más comunes de artritis?	3
¿Tengo artritis?	4
¿Qué puedo hacer?	5
¿Cómo le ayudará el médico?	6
¿Cómo debo usar los medicamentos para la artritis?	6
¿Y si aún siento dolor?	7
¡Usted puede sentirse mejor!.....	8
¿Dónde puedo encontrar más información acerca de la artritis?	9



¿Qué es la artritis?

Con el paso del tiempo, muchas personas comienzan a sentir dolor y rigidez en el cuerpo. A veces les duelen las manos, las rodillas o los hombros y les cuesta trabajo moverlos, ya que pueden llegar a inflamarse. Estas personas podrían tener artritis. La artritis puede ser causada por la inflamación del tejido que cubre las articulaciones o coyunturas. Algunas señales de inflamación incluyen enrojecimiento, calor, dolor e hinchazón. Estos problemas indican que algo anda mal.



Las articulaciones son los lugares donde se unen dos huesos, tales como el codo o la rodilla. Con el paso del tiempo, las articulaciones pueden verse gravemente afectadas en algunos tipos de artritis, aunque no en todos.

Existen diferentes tipos de artritis. La artritis también puede existir junto con otras enfermedades. Cuando esto ocurre, otros órganos tales como los ojos, el pecho o la piel también pueden verse afectados. Algunas personas se preocupan y creen que la artritis significa que no serán capaces de trabajar ni de cuidar a sus hijos y su familia. Otras piensan que la artritis es parte de la vida y como tal la tienen que aceptar.

Es verdad que la artritis puede ser dolorosa. Pero hay algunas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor. Esta publicación le dará información sobre la artritis, así como algunas ideas sobre lo que debe hacer para seguir disfrutando muchas de las cosas que le gusta hacer.



¿Cuáles son los tipos más comunes de artritis?

Hay varios tipos de artritis. Los dos tipos más comunes son la osteoartritis y la artritis reumatoide.

La osteoartritis es el tipo más común de artritis. La osteoartritis usualmente comienza con la edad y afecta los dedos, rodillas y caderas. A veces este tipo de artritis se desarrolla en el lugar donde hubo una lesión o golpe. Por ejemplo, un joven podría golpearse una rodilla jugando fútbol, o al caerse o lastimarse en un accidente de tránsito. Luego, años después de que la rodilla aparentemente había sanado, pueden aparecer síntomas de artritis.

La artritis reumatoide ocurre cuando el sistema de defensa del cuerpo no funciona bien. Afecta las articulaciones y los huesos (a menudo los huesos de las manos y de los pies) y puede afectar también los órganos y sistemas internos. Usted podría sentirse enfermo o cansado, y hasta podría tener fiebre.

Otro tipo común de artritis es la gota. Esta enfermedad resulta cuando cristales se acumulan en las articulaciones. Usualmente afecta el dedo gordo del pie, pero muchas otras articulaciones pueden verse afectadas.

La artritis puede ocurrir junto con muchos otros problemas de salud, tales como:

- **el lupus**, una enfermedad donde el sistema de defensa del cuerpo puede dañar las articulaciones, el corazón, la piel, los riñones y otros órganos
- **una infección** que entra en una articulación y destruye el tejido entre los huesos.

¿Tengo artritis?

El dolor es la manera en que su cuerpo le indica que algo está mal. Casi todos los tipos de artritis causan dolor en las articulaciones. Usted puede tener dificultad al moverse. Algunos tipos de artritis pueden afectar diferentes partes del cuerpo. O sea, que junto con dolor en las articulaciones, usted podría tener:

- fiebre
- pérdida de peso
- dificultad al respirar
- sarpullido o picazón.

Estos síntomas también pueden ser señales de otras enfermedades.





¿Qué puedo hacer?

Vaya al médico. Para aliviar el dolor, muchas personas usan hierbas o medicamentos que se pueden comprar sin receta. Dígale a su médico si usted toma algunos de éstos. Sólo un médico le podrá decir si tiene artritis o algún problema de salud relacionado y lo que debe hacer. Es importante no esperar para ver al médico.

Usted necesitará decirle al médico cómo se siente y dónde le duele. El médico lo examinará y tal vez le tome rayos x (radiografías) de los huesos o las articulaciones. Los rayos x no causan dolor ni son peligrosos. Además, tal vez le saquen un poco de sangre para hacer análisis que ayudarán al médico a determinar el tipo de artritis que usted tiene.

¿Cómo le ayudará el médico?

Después que el médico sepa qué tipo de artritis usted tiene, él conversará con usted acerca del mejor tratamiento. Tal vez su médico le dé una receta para medicamentos que le ayudarán con el dolor, rigidez e inflamación. El seguro de salud o asistencia social quizás puedan ayudarle a pagar los medicamentos, visitas al médico, análisis y rayos x.

¿Cómo debo usar los medicamentos para la artritis?

Antes de que salga del consultorio del médico, asegúrese de preguntarle cuál es la mejor manera de tomar el medicamento que le ha recetado. Por ejemplo, tal vez sea necesario que coma algo o beba leche justo antes, con o después de tomar su medicamento. Es importante seguir las instrucciones de su médico para prevenir problemas estomacales.

Debe también preguntar con qué frecuencia necesita tomar el medicamento o ponerse la crema o loción de la piel en los lugares que le molestan. Las cremas pueden ayudar a que la piel y las articulaciones se sientan mejor. Sin embargo, a veces éstas causan que la piel se quemé o pueden causar sarpullido. Si esto ocurre, llame al médico.

¿Y si aún siento dolor?

Es posible que usted sienta dolor a pesar de que se tome los medicamentos. Algunas sugerencias para sentirse mejor incluyen:

- Darse una ducha de agua tibia.
- Hacer algunos ejercicios ligeros de estiramiento.
- Ponerse hielo sobre la parte adolorida.
- Descansar la articulación adolorida.

Si aún siente dolor después de usar los medicamentos correctamente y llevar a cabo una o más de estas sugerencias, llame a su médico. Otro tipo de medicamento podría ser mejor para usted. Algunas personas también pueden beneficiarse de una cirugía, tal como el reemplazo articular.



¡Usted puede sentirse mejor!

La artritis puede dañar las articulaciones, los órganos y la piel. Hay algunas cosas que usted puede hacer para evitar que el daño sea peor y también pueden ayudarle a sentirse mejor:

- Trate de controlar su peso. El exceso de peso podría causar dolor en sus rodillas y caderas.
- Haga ejercicio. El movimiento de todas las articulaciones le ayudará. Su médico o enfermero pueden enseñarle cómo moverse con más facilidad. Salir a caminar todos los días también le ayudará.
- Tome los medicamentos como han sido recetados, ya que éstos pueden ayudar a reducir el dolor y la rigidez.
- Dese una ducha de agua tibia por la mañana.
- Vea a su médico regularmente.
- Busque información que le pueda ayudar.



¿Dónde puedo encontrar más información acerca de la artritis?

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

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

Otras organizaciones

Fundación de Artritis

Sitio web: www.arthritis.org

Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos

Sitio web: www.aaos.org

Colegio Americano de Reumatología

Sitio web: www.rheumatology.org

Agradecimientos

NIAMS expresa su reconocimiento a las siguientes personas y organizaciones por sus contribuciones a este proyecto:

Graciela S. Alarcón, M.D., M.P.H., de la Universidad de Alabama en Birmingham, AL; Gwendolyn Davis, Especialista de Actividades, Centro para Ancianos de First Baptist (First Baptist Senior Center) en Washington, DC; Virginia González, M.P.H., del Centro de Educación para el Paciente de Standford (Stanford Patient Education Center), Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford en Palo Alto, CA; John Klippel, M.D., de la Fundación de Artritis (Arthritis Foundation) en Atlanta, GA; Carlos Lavernia, M.D. en Miami, FL; Cynthia Lindquist Mala, Ph.D., M.P.A., Presidenta de la Universidad Comunitaria Cankdeska Cikana (Cankdeska Cikana Community College,) en Fort Totten, ND; Ted Mala, M.D., M.P.H., Lillian Perdomo, Directora Ejecutiva del Servicio Comunitario Multicultural (Executive Director of Multicultural Community Service) en Washington, DC; Betty C. Proctor, de la Sociedad de la Tierra Santa de los Indígenas Americanos (Native Indian Sacred Earth Society) en Brandywine, MD; Oscencio W. Tom, M.L.S., de la Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine) de los NIH; la Fundación de Artritis (Arthritis Foundation,) en Atlanta, GA; la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (American Academy of Orthopaedic Surgeons) en Rosemont, IL; y el Colegio Americano de Reumatología (American College of Rheumatology) en Atlanta, GA.

NIAMS agradece especialmente a los pacientes con artritis que revisaron esta publicación y nos dieron sus valiosos comentarios.

¿Tiene usted artritis o una afección relacionada?

Usted podría ayudar a los científicos
a aprender más sobre estas enfermedades.

Para información sobre proyectos
de investigación en los Estados Unidos, llame al

NIAMS

**Llame gratis al 877-22-NIAMS
(877-226-4267)**

Correo electrónico: NIAMInfo@mail.nih.gov

**¡Usted puede hacer
una diferencia!**

La misión del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), uno de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos, es apoyar la investigación sobre las causas, el tratamiento y la prevención de la artritis y las enfermedades que afectan los músculos, los huesos y la piel; la capacitación de científicos clínicos y de ciencias básicas para que lleven a cabo estas investigaciones; y la diseminación de información del progreso de la investigación en estas enfermedades. El Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS es un servicio público patrocinado por NIAMS que provee información sobre la salud y otras fuentes de información. Puede encontrar información adicional en el sitio web del NIAMS: **www.niams.nih.gov**.



Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel

Publicación de NIH No. 14-7050-S
julio de 2014