

10

MANUAL
EDUCATIVO
PARA
PACIENTES

OSTEOARTROSIS



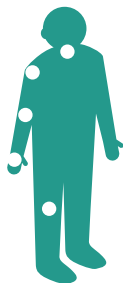
Asociación
Colombiana de
Reumatología®

10 OSTEOARTROSIS

Viviana Parra
Medicina Interna
Reumatología
Universidad de la Sabana

¿Qué es la osteoartritis?

La osteoartritis, también llamada artrosis o enfermedad degenerativa de las articulaciones, es una enfermedad en la que el cartílago se daña. Cuando esto sucede, causa un gran dolor y rigidez de las articulaciones. La artrosis puede afectar cualquier articulación en el cuerpo, por lo general, ocurre en las caderas, rodillas, pies, columna, aunque también en los dedos. Si bien no existe cura para esta enfermedad, seguir instrucciones para prevenir un daño mayor en las articulaciones y un tratamiento adecuado puede ayudar a aliviar los síntomas. Recuerde, usted puede hacer muchas cosas para manejar el dolor y la rigidez, y seguir manteniendo una vida activa.



¿Qué pasa con nuestras articulaciones en la osteoartritis?

Cuando la articulación está sana, cada superficie de los huesos en contacto está cubierta por un tipo de tejido gomoso llamado cartílago. El cartílago funciona como cojín o colchón amortiguando los golpes en la articulación con el movimiento.

El desgaste del cartílago y del hueso de la articulación ocurre en varias fases:

1. La superficie lisa del cartílago se vuelve suave y se desgasta.
2. Con el tiempo, porciones del cartílago pueden desgastarse completamente. Sin este amortiguador o colchón, se produce el roce continuo de la superficie de los huesos produciendo dolor.
3. Al desgastarse el cartílago, el hueso puede perder su forma normal. Las puntas del hueso se engrosan formando espículas o crecimientos óseos, donde los ligamentos y la cápsula se adhieren al hueso, causando dolor.



4. Se pueden formar quistes en el hueso cerca de la articulación. También puede haber pedacitos de esas espículas que flotan dentro del espacio articular.

Todos estos cambios producen dolor cuando se mueve la articulación.

Síntomas

La osteoartritis afecta a cada articulación de manera distinta.

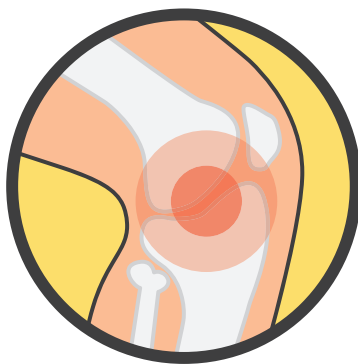
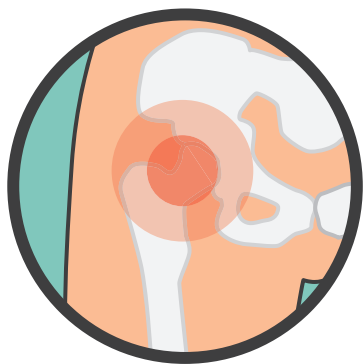
Síntomas generales

Normalmente las articulaciones afectadas duelen más después de haberlas usado excesivamente o después de largos períodos de inmovilidad. Tal vez se vuelva difícil mover las articulaciones, pero normalmente no son completamente rígidas o la rigidez dura menos de 30 minutos.

En las caderas: Puede sentir dolor en la ingle o en el lado interno del muslo; algunas personas sienten el dolor reflejo en los glúteos, rodillas o a lo largo del muslo, algunas veces el dolor puede producir cojera.

En las rodillas: Puede sentir dolor en el área de la rodilla, también puede tener una sensación de que algo se está raspando en la rodilla o que se le queda atorada o atrancada en una posición. Puede ser doloroso subir y bajar escaleras y si el dolor lo deja hacer ejercicio, los músculos de la rodilla se debilitan aún más.

En los dedos de la mano: El desgaste del cartílago en las articulaciones de los dedos causa que se formen crecimientos óseos o espículas, pueden formarse en la parte final de los dedos o en las articulaciones de la mitad de los dedos, a veces pueden inflamarse y producir dolor intenso.





En los pies: Puede sentir dolor y sensibilidad en el hueso más grande de la base del dedo gordo a nivel de juanete. Recuerda que usar zapatos apretados, en punta o tacones empeora el dolor.

¿Qué causa la artrosis?

Hay varios factores que aumentan el riesgo de desarrollar osteoartritis:

- **Herencia:** Las personas que nacieron con piernas arqueadas o caderas dislocadas tienen la tendencia a desarrollar osteoartritis. Algunos estudios consideran que las personas que nacieron con cartílago defectuoso, también tienen la tendencia de desarrollar osteoartritis.
- **Obesidad:** Hay evidencia de que el exceso de peso contribuye al desarrollo de la osteoartritis en la rodilla.
- **Uso excesivo o lesiones:** Algunas personas pueden desarrollar osteoartritis debido al uso excesivo de sus articulaciones (como los atletas o personas que trabajan mucho con sus manos en labores

repetitivas o con el exceso de oficio en el hogar) o debido a lesiones.

La tendencia a desarrollar osteoartritis aumenta con la edad y afecta tanto a los hombres como a las mujeres. Hasta los 45 años, la osteoartritis es más común en los hombres, después de los 55 años es más común en las mujeres.

¿Cómo se diagnostica la osteoartritis?

Su doctor le preguntará sobre sus síntomas, si ha tenido alguna lesión o abuso en cualquier articulación durante su vida; después le hará un examen físico cuidadoso, y en algunos casos solicitará unas pruebas complementarias, como por ejemplo:

- Rayos X: Pueden mostrar los cambios sufridos por las articulaciones en la osteoartritis.
- Extracción de líquido de la articulación: A veces puede necesitarse este examen para descartar otras enfermedades.
- Pruebas de sangre: También para descartar otros problemas.

¿Cómo se trata la osteoartritis?

Actualmente, no se conoce la cura o la forma de revertir la osteoartritis; sin embargo, un tratamiento adecuado puede ayudar a disminuir el dolor y la





rigidez muscular, y al mismo tiempo mejorar el movimiento y la función de las articulaciones; manejar el sobrepeso es algo fundamental.

Siempre debe hacer ejercicio

La osteoartritis es un problema que afecta principalmente el cartílago de la articulación, por lo tanto, hacer ejercicio regularmente es importante para cuidar este cartílago y controlar la osteoartritis. Sin el movimiento no es posible mantener sano el cartílago y sus articulaciones porque, al no usarlas, se vuelven rígidas y más difíciles de mover conforme el cartílago se va degenerando. Además, se debilitan los músculos por falta de ejercicio. Aunque parezca que el mejoramiento es lento, usted apreciará muy buenos resultados si continúa ejercitándose.

Pregunte a su médico cuáles ejercicios debe realizar para empezar un plan de terapia física; los beneficios de un programa adecuado de ejercicio incluyen:

- Mejorar el movimiento
- Fortalecer a los músculos para estabilizar mejor las articulaciones

- Mejorar la calidad del descanso durante el sueño
- Fortalecer el sistema cardiovascular y pulmonar
- Mejorar la condición física
- Controlar el peso
- Mejorar la apariencia personal.

Medicamentos

Los principales medicamentos usados en la osteoartritis buscan controlar el dolor y la inflamación; la mayoría de ellos corresponde a analgésicos como acetaminofén y antiinflamatorios no esteroideos así como analgésicos tópicos. Hay algunos suplementos nutricionales disponibles para el tratamiento de la osteoartritis como la glucosamina y condroitina; sin embargo, no hay evidencia clara de que sean efectivos para el manejo de la enfermedad. De igual manera, algunos medicamentos que se pueden inyectar dentro de la articulación ayudan a controlar los síntomas.

Cirugía

La mayoría de los pacientes que tiene osteoartritis no requiere cirugía, esta podría ser útil si existen daños extensos en las articulaciones, dolores persistentes y discapacidad debido a la limitación del movimiento articular.

