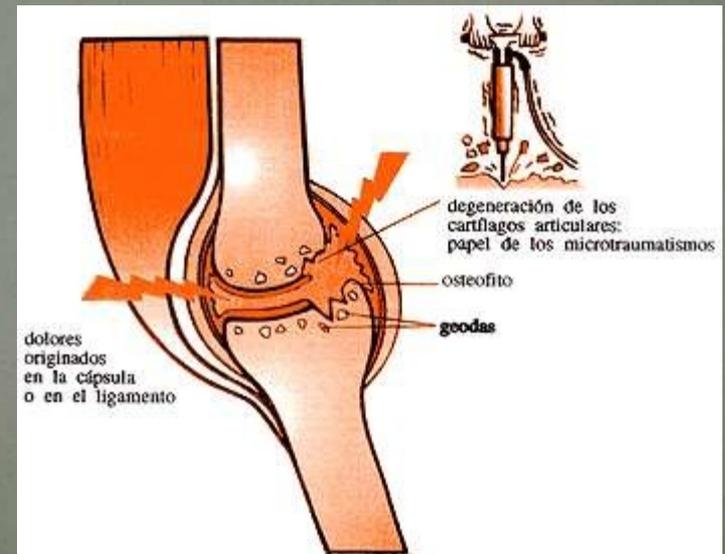


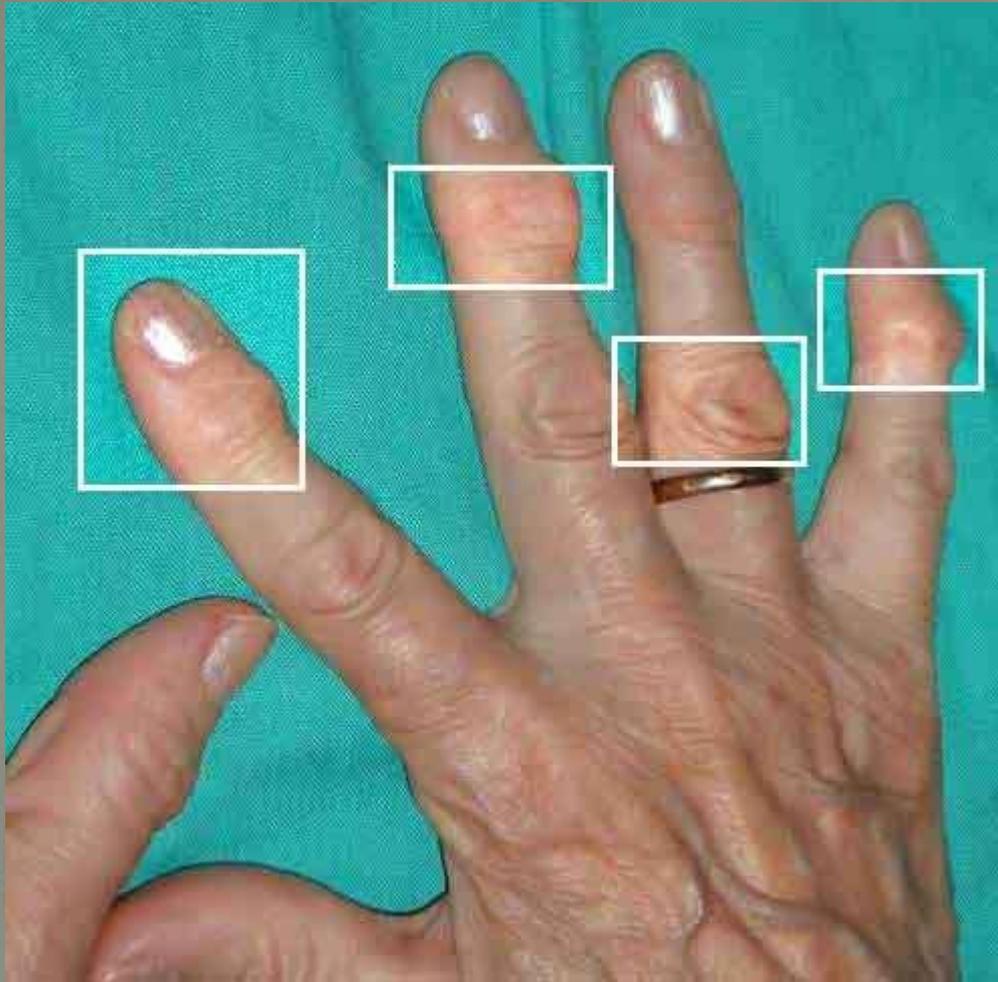
# ARTROSIS

---

# ¿Qué es?

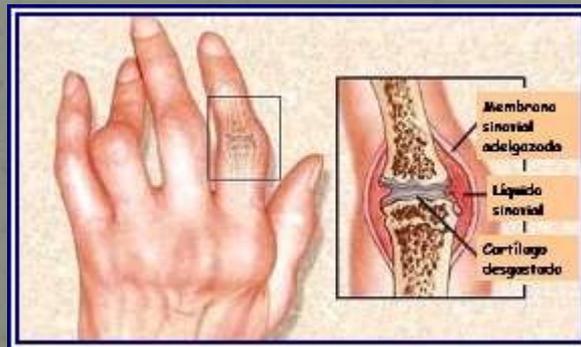
- La artrosis es una enfermedad crónica que afecta a las articulaciones: rodillas, caderas, manos y espalda sobre todo. Se debe a un "desgaste" de la superficie de los huesos, de forma que rozan entre sí con el movimiento de la articulación y producen dolor.





# ¿Es lo mismo que la artritis?

- No. La "artritis reumatoide" es una enfermedad degenerativa y deformante más severa que la artrosis, ocurre en personas más jóvenes y se trata con otro tipo de medicamentos.



# ¿Cómo se produce?

- No se conoce la causa exacta.
- Existen determinados factores de riesgo de padecerla, como la obesidad, las actividades laborales, el sedentarismo y el poco ejercicio físico se cuentan entre ellos.
- La artrosis no se produce en todos los componentes de la articulación.



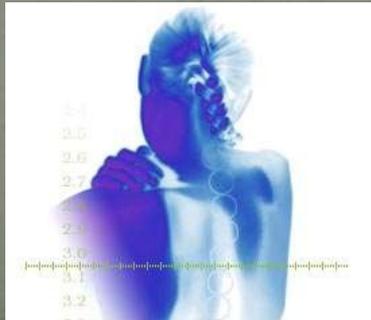
que aumentan el riesgo de padecerla; la obesidad, las actividades laborales, el sedentarismo y el poco ejercicio físico se cuentan entre ellos.

La artrosis no se produce en todos los componentes de la articulación.



# ¿Qué síntomas tiene?

- Dolor en relación con el uso de la articulación. Puede ser intermitente y autolimitado en su inicio y más persistente conforme avanza la enfermedad.
- Cuando aparece durante el reposo y por la noche suele indicar enfermedad severa, aunque hay que descartar otros diagnósticos.
- Rigidez: después de un período de inactividad. Es característica la rigidez matutina menor de 30 minutos.

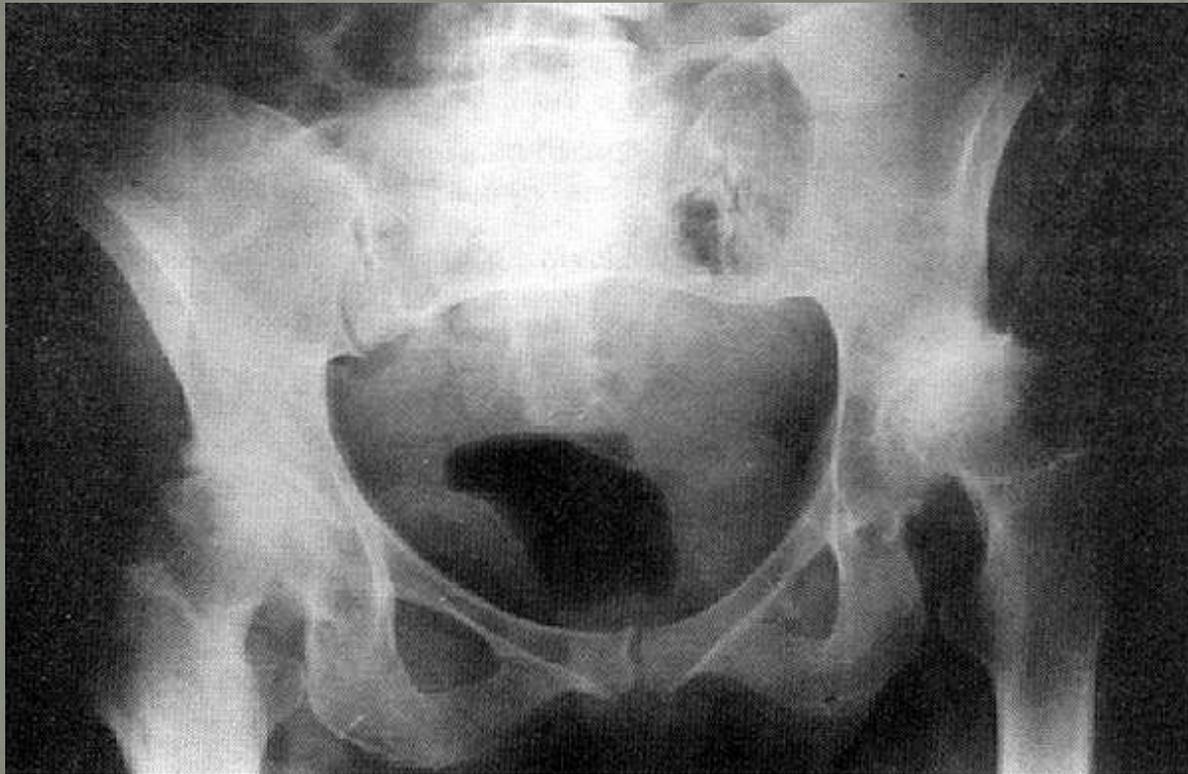


- Limitación de la función articular e inestabilidad.
- Deformidad articular y aumento del tamaño articular.
- Grados variables de inflamación local.
- Incapacidad funcional, que ocasiona problemas de dificultad para la deambulacion o realizacion de tareas de la vida diaria, generando trastornos ansiosos y depresivos entre los afectados.



# ¿Cómo se diagnostica?

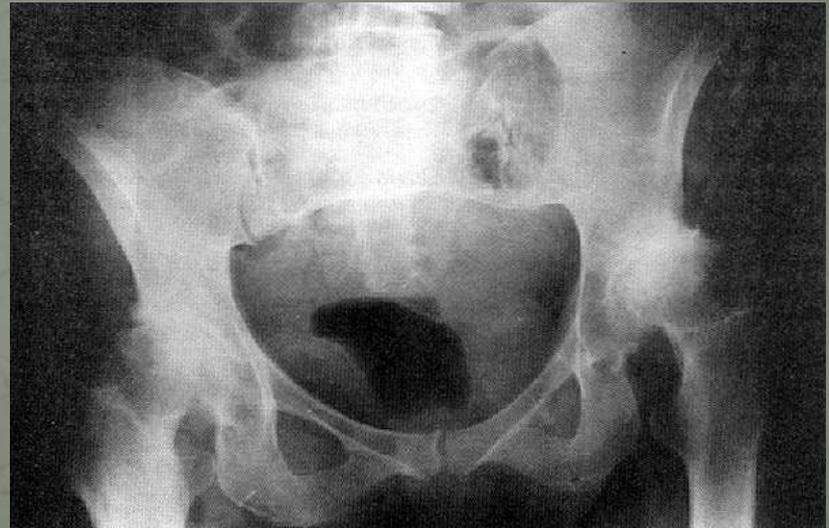
- El diagnóstico de la OA es clínico y radiológico.





# ¿Se cura?

- En la mayoría de los casos la artrosis no se cura, sólo se puede aliviar. Siguiendo los consejos de su médico de cabecera y tomando algún para los períodos de más dolor, pueden desaparecer completamente las molestias.



# Tratamiento

- No ganar peso, o perderlo si es obeso.
- Usar el bastón en el lado sano para ayudarse a caminar.
- Utilizar zapatos sin mucho tacón, y sin cordones, para no tener que agacharse.
- Dormir en cama dura y sentarse en sillas de respaldo recto mejor que sillones.
- No mantener mucho tiempo una postura, no estar mucho tiempo de pie quieto.
- Usar el ascensor en vez de las escaleras.
- No forzar las articulaciones, evitar los movimientos bruscos.

- ¿Calcio?: En las artrosis, el calcio tiene unas concentraciones normales.
- Puede comer lo que quiera siempre y cuando no tenga sobrepeso.
- ¿Calor o frío?: A algunas personas les alivia ponerse hielo sobre la articulación en un paño. A otras les va mejor el calor con una bolsa de agua caliente o una manta eléctrica.



GRACIAS

