



NOMBRE DEL ALUMNO:

Cindi Fabiola Matias Bernardo

NOMBRE DEL PROFESOR:

DRA. CINDY DE LOS SANTOS CANDELARIA

LICENCIATURA:

ENFERMERÍA 6°A

NOMBRE DEL TRABAJO:

CUADRO COMPARATIVO DE: ARTRITIS
REUMATOIDE Y ARTROSIS

MATERIA:

PATOLOGIA DEL ADULTO

Patología	Artritis reumatoides	Artrosis
Definición	Es una enfermedad inflamatoria crónica, autoinmune y sistemática de etiología desconocida de membrana sinovial	Enfermedad degenerativa del cartílago articular y la aparición simultánea de cambios óseos regenerativos.
Factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres • Edad de 40 a 60 años • consumo de tabaco • menopausia precoz • amenorrea prolongada • Fallo del sistema inmunológico. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Envejecimiento. ❖ Obesidad. ❖ Herencia ❖ Raza ❖ Exclusivo ejercicio. ❖ Determinadas ocupaciones.
Cuadro clínico (Signos y Síntomas)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sinovitis, Anorexia. ❖ Inflamación crónica articular. ❖ Dolor en la articulación afectada. ❖ Rigidez articular matutina (1h) ❖ Deformidades. ❖ Localización: Mano, muñeca, rodillas y pies. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Dolor por el esfuerzo a la articulación. ❖ Perdida de la función. ❖ Rigidez poco duradera. ❖ Episodios de hinchazón y derrame. ❖ Localización: columna cervical y lumbar, hombro, cadera.
Medidas generales	<p>Apoyo de ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicio de conciencia corporal. ✓ ejercicio dinámico (respiratorios, de miembros superiores e inferiores). ✓ hemoterapia ✓ ejercicios aeróbicos (caminar y montar bicicleta). <p>Dietas específicas :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentos ricos en vitaminas y minerales antioxidantes. ✓ Frutos secos. ✓ Disminuir el consumo de grasas saturadas(embutidos) 	<p>Apoyo de ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ejercicios de fortalecimiento muscular. ✓ ejercicio aeróbico (natación, paseo) <p>Dietas específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentos ricos en vitamina C ✓ Alimentos ricos en ácidos grasos omega 3, Pescado(Salmon, atún) ✓ Cereales y frutas. ✓ Ingerir menos calorías.

