

**(ARTRITIS REUMATOIDE Y ARTROSIS)**

**(PATOLOGIA DEL ADULTO)**

**(DRA. CINDY DE LOS SANTOS CANDELARIA)**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**(KEGNER NEYSO VILLATORO PEREZ)**

**GRADO Y GRUPO, MODALIDAD:**

**(6to CUATRIMESTRE "B" SEMIESCOLARIZADO)**

**Lugar y fecha:**

**FRONTERA COMALA CHIAPAS DEL 25 DE JULIO DE 2020**

PATOLOGÍA	ARTRITIS REUMATOIDES	ARTROSIS
DEFINICIÓN	Es una enfermedad inflamatoria crónica. Autoinmune y sistemática de etiología desconocida.	Es una enfermedad que lesiona el cartílago articular y la aparición simultánea de cambios óseos regenerativos.
FACTORES DE RIESGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Edad superior a los 65 años</li> <li>✚ Peso corporal inferior a 58 kg</li> <li>✚ Consumo de tabaco</li> <li>✚ Menopausia precoz</li> <li>✚ Amenorrea prolongada</li> <li>✚ Antecedentes de fractura por fragilidad después de 40 años.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Obesidad</li> <li>✚ Determinadas ocupaciones</li> <li>✚ Actividades laborales</li> <li>✚ Herencia</li> <li>✚ La raza</li> <li>✚ El excesivo ejercicio físico</li> </ul>
CUADRO CLÍNICO	<p><b>Signos y síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Articulaciones inflamadas</li> <li>• Artritis de mano</li> <li>• Rigidez articular matutina</li> <li>• Dolor a la presión de articulación metacarpofalángicas y metatarsfalángicas</li> <li>• Astenias</li> <li>• Anorexia</li> <li>• Debilidad generalizada</li> </ul>	<p><b>Signos y síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor provocado por el esfuerzo a la articulación</li> <li>• Discapacidad funcional</li> <li>• Hinchazón</li> <li>• derrame</li> </ul>
MEDIDAS GENERALES	<p><b>Apoyo de ejercicios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Terapia ocupacional</li> <li>❖ Ejercicio dinámico</li> <li>❖ Hemoterapia</li> <li>❖ Ejercicios aeróbicos de fortalecimiento muscular.</li> </ul> <p><b>Dietas específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comidas con ácidos grasos omega</li> <li>❖ Frutos secos</li> <li>❖ Té verde</li> <li>❖ Carnes rojas</li> </ul>	<p><b>Apoyo de ejercicios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ejercicios físicos</li> <li>➤ Ejercicio aeróbico (natación, paseo)</li> </ul> <p><b>Dietas específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ingerir menos calorías con la dieta para reducir el sobre peso</li> <li>➤ Cereales</li> <li>➤ Frutas</li> <li>➤ Verduras</li> <li>➤ aceite de oliva</li> </ul>