



# Mi Universidad

## RESUMEN

*Nombre del Alumno: Manuel Alfaro Zamorano*

*Nombre del tema: artrosis y osteoporosis*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: enfermería gerontogeriatría*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6°B*

*Comitán de Domínguez a 29 de julio 2024*

# ARTROSIS

La artrosis, también conocida como osteoartritis, es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que resulta del desgaste del cartílago que cubre los extremos de los huesos en las articulaciones.

## Causas:

- Envejecimiento.
- Lesiones articulares.
- Uso repetitivo o excesivo de las articulaciones.
- Factores genéticos.
- Obesidad.

## Síntomas:

- Dolor en las articulaciones.
- Rigidez, especialmente después de períodos de inactividad.
- Inflamación de las articulaciones.
- Disminución de la flexibilidad.
- Chasquidos o crujidos al mover la articulación afectada.

## Tratamiento:

- Medicamentos para el dolor (analgésicos, antiinflamatorios).
- Fisioterapia.
- Ejercicio regular y moderado.
- Pérdida de peso (si es necesario).
- Inyecciones de corticosteroides o ácido hialurónico.
- Cirugía en casos graves (reemplazo de articulaciones).

# OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad ósea en la que los huesos se debilitan y se vuelven más susceptibles a fracturas debido a una pérdida de densidad ósea.

## Causas:

- Envejecimiento.
- Deficiencia de calcio y vitamina D.
- Menopausia en mujeres (debido a la disminución de estrógenos).
- Factores genéticos.
- Estilo de vida sedentario.
- Consumo excesivo de alcohol y tabaco.
- Uso prolongado de ciertos medicamentos (como corticosteroides).

## Síntomas:

- Generalmente no presenta síntomas en las etapas iniciales.
- Fracturas óseas con facilidad (especialmente en cadera, columna vertebral y muñeca).
- Pérdida de altura con el tiempo.
- Postura encorvada.
- Dolor de espalda debido a fracturas vertebrales.

## Tratamiento:

- Medicamentos para fortalecer los huesos (bifosfonatos, calcitonina, raloxifeno, etc.).
- Suplementos de calcio y vitamina D.
- Ejercicio regular (especialmente ejercicios de resistencia y carga de peso).
- Dieta rica en calcio.
- Modificaciones en el estilo de vida (evitar el tabaco y el alcohol).
- Prevención de caídas en el hogar.

La artrosis es más común en personas mayores, pero puede afectar a personas más jóvenes debido a lesiones o uso excesivo afecta principalmente a las articulaciones y el cartílago, mientras que la osteoporosis está estrechamente relacionada con la edad avanzada y cambios hormonales, especialmente en mujeres postmenopáusicas, afecta a los huesos, haciéndolos más frágiles y propensos a fracturas.

Ambas condiciones son comunes en personas mayores, pero pueden ser manejadas con una combinación de tratamiento médico, cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, intervenciones quirúrgicas.