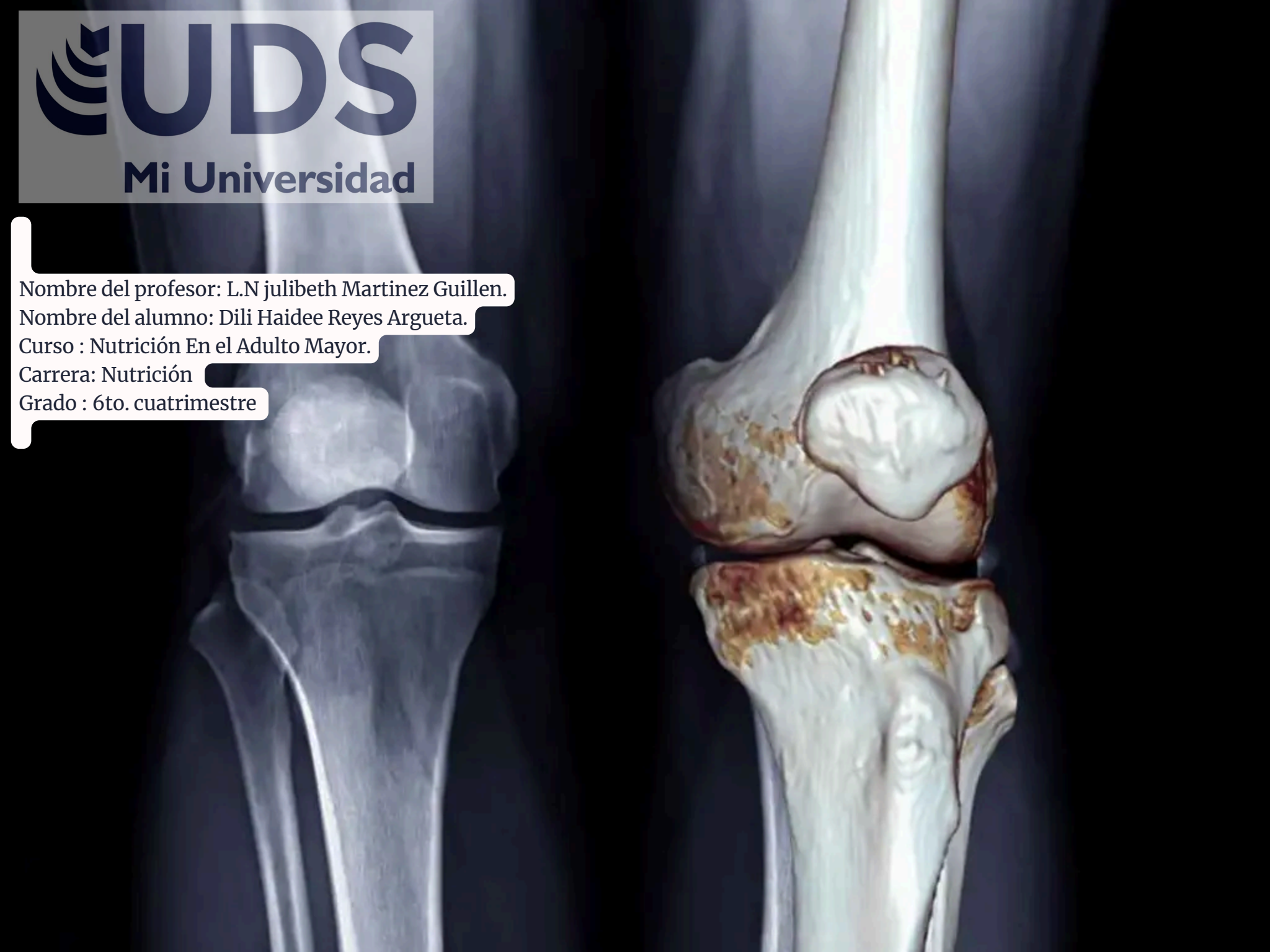

Nombre del profesor: L.N julibeth Martinez Guillen.
Nombre del alumno: Dili Haidee Reyes Argueta.
Curso : Nutrición En el Adulto Mayor.
Carrera: Nutrición
Grado : 6to. cuatrimestre

Osteopatia

definición

Terapia manual para mejorar movilidad y aliviar dolor

tratamiento

Prevención de artrosis y artritis

pruebas

- anamnesis
- análisis radiológico
- pruebas de movilidad
- técnicas manuales.

Objetivos en artrosis/artritis

- Restaurar el movimiento adecuado de las articulaciones.
- Mejorar el riego sanguíneo de articulaciones, músculos y tejidos circundantes.
- Aumentar la flexibilidad y calidad de vida del paciente

Método

- Evaluación completa
- técnicas indoloras
- recomendaciones de ejercicios.

Beneficios

- Reduce dolor
- inflamación
- mejora movilidad.

Consejos generales para pacientes con artrosis y artritis

- Mantener un peso saludable.
- Realizar ejercicio adaptado y constante.
- Aplicar calor para aliviar el dolor; usar frío en caso de inflamación.
- Mejorar hábitos posturales, con ayuda osteopática.
- Evitar sobrecargas y movimientos repetitivos con peso.
- Usar calzado adecuado.
- Considerar terapias complementarias como balnearios.
- Mantener una actitud positiva y activa.

Artrosis

definición

Degeneración progresiva del cartílago articular.

Zonas comunes

- rodillas
- caderas
- manos
- hombros
- columna cervical.

Fisiología

- Desgaste del cartílago
- pinzamiento del espacio articular
- crecimiento óseo.

Factores predisponentes

- Edad mayores de 50
- genética
- traumas
- sobrepeso
- mala posición articular.

Síntomas

- Dolor mecánico
- rigidez matutina
- deformación articular
- derrame líquido

Diagnóstico

- radiografía

prevención/ tratamiento

- ejercicio adaptado
- dieta
- osteopatía
- fortalecimiento muscular.

Artritis

definición

Enfermedad inflamatoria que afecta a las articulaciones y puede ser sistémica (afecta todo el cuerpo).

Síntomas

- Dolor intenso constante.
- Inflamación, enrojecimiento y calor en articulaciones.
- Rigidez prolongada, sobre todo por la mañana.
- Deformidad articular

Tratamiento

- Medicación (antiinflamatorios, inmunosupresores).
- Fisioterapia.
- Osteopatía como complemento para aliviar síntomas.

Tipos comunes

- artritis reumatoide
- artritis psoriásica
- artritis infecciosa.

Diagnóstico

- análisis clínicos
- pruebas de sangre
- estudios de imagen.

Tipos comunes

- artritis reumatoide
- artritis psoriásica
- artritis infecciosa.

Tratamiento

- medicamentos (antiinflamatorios, inmunosupresores),
- fisioterapia y rehabilitación.
- La osteopatía puede ser un complemento para aliviar síntomas.

Alimentos que ayudan a aliviar los síntomas de la artritis /artrosis

Alimentos ricos en Omega 3 (antinflamatorio natural)

- Atún
- Bonito
- Sardina
- Caballa
- Salmón (añadido por su alto contenido en omega 3)

Alimentos ricos en antioxidantes (vitaminas A, C y E)

Vitamina c
- Naranja
- Pomelo
- Limón
- Kiwi

vitamina E
- Nueces
- Frutos secos en general
- Aceite de oliva virgen extra

vitamina A
- Zanahorias
- Pimientos rojos

otros antioxidantes
- Cebolla
- Puerro
- Té verde

Antiinflamatorios naturales

- Jengibre
- Cúrcuma

→ Ambos ayudan a reducir la producción de citocinas y quimiocinas inflamatorias.

Grasas saludables

- Aceite de oliva virgen extra (rico en antioxidantes y grasas monoinsaturadas)

Evitar o reducir:

- Azúcares refinados
- Harinas blancas
- Fritos y embutidos
- Grasas trans (bollería industrial, comida rápida)
- Alcohol en exceso

Hidratación

- Agua
- Verduras ricas en agua (pepino, apio, lechuga)

BIBLIOGRAFIA

https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-la-artrosis artritis

https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-la-artrosis

https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/osteopatia-artritis-y-artrosis/

https://clinicakinesia.com/osteopatia/osteopatia-y-artrosis/

https://osteopataenbarcelona.com/adultos/artrosis-y-osteopatia/. artrosis y osteopatia