

Recognizing
The National
Bone and Joint Decade
2002-2011

¿Tengo Artritis? Do I Have Arthritis?



Un folleto bilingüe en español e inglés
A bilingual booklet in English and Spanish

Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos

Servicio de Salud Pública

Institutos Nacionales de la Salud

Instituto Nacional de Artritis y
Enfermedades Musculoesqueléticas
y de la Piel

U.S. Department of Health
and Human Services

Public Health Service

National Institutes of Health

National Institute of Arthritis
and Musculoskeletal and
Skin Diseases

Para su información

Esta publicación contiene información sobre medicamentos que se usan para el tratamiento de la condición de salud que se describe aquí. Esta información es la más actualizada y correcta que estuvo disponible al momento de imprimir esta hoja informativa. Sin embargo, con frecuencia surge nueva información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más reciente, o hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, por favor llame a la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU. al 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332 libre de cargos) o visite su página en la Web a: www.fda.gov.

Este folleto no tiene los derechos de autor reservados. Se invita a los lectores a duplicar y distribuir tantas copias como consideren necesario.

Copias adicionales de este folleto están disponibles de:

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)
Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

También puede encontrar este folleto en la página Web de NIAMS a: www.niams.nih.gov.

For Your Information

This publication contains information about medications used to treat the health condition discussed here. When this publication was printed, we included the most up-to-date (accurate) information available. Occasionally, new information on medications is released.

For updates and for any questions about any medications you are taking, please contact the U.S. Food and Drug Administration at 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6322, a toll-free call) or visit their Web site at www.fda.gov.

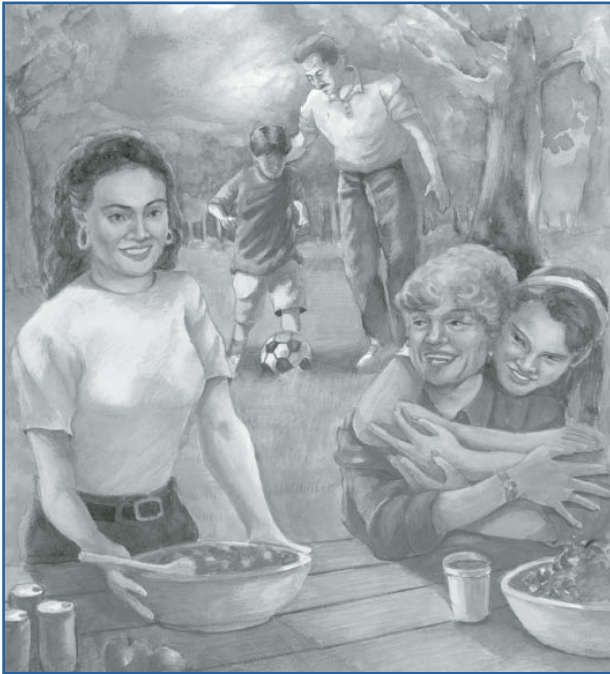
This booklet is not copyrighted. Readers are encouraged to duplicate and distribute as many copies as needed.

Additional copies of this booklet are available from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, NIAMS/ National Institutes of Health, 1 AMS Circle, Bethesda, MD 20892-3675, and on the NIAMS Web site at www.niams.nih.gov.

¿Tengo Artritis?

Do I Have Arthritis?

Un folleto bilingüe en español e inglés
A bilingual booklet in Spanish and English



¿Qué es la artritis?

Con el pasar del tiempo, muchas personas comienzan a sentir dolor y rigidez en el cuerpo. A veces les duelen las manos, rodillas, o los hombros y les cuesta trabajo poder moverlos, ya que pueden llegar a inflamarse. Estas personas podrían tener “artritis.” La artritis puede ser causada por la inflamación del tejido que cubre las articulaciones o coyunturas. Algunas señales de inflamación incluyen enrojecimiento, calor, dolor e hinchazón. Estos problemas le dicen que algo anda mal.

Las articulaciones son los lugares donde se unen dos huesos, tales como el codo o la rodilla. Con el pasar del tiempo, en algunos tipos de artritis, pero no en todos, las articulaciones pueden verse severamente afectadas.

Existen diferentes tipos de artritis. La artritis también puede existir junto a otras enfermedades; cuando esto ocurre, otros órganos tales como los ojos, el pecho, o la piel también pueden verse afectados. Algunas personas se preocupan y creen que la artritis significa que no serán capaces de trabajar ni de cuidar a sus hijos y su familia. Otras piensan que la artritis es parte de la vida y como tal la tienen que aceptar.

La verdad es que la artritis puede ser dolorosa. Pero hay algunas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor. Este folleto le dará información sobre la artritis, así como algunas ideas sobre lo que debe hacer para seguir disfrutando muchas de las cosas que le gusta hacer.



Cualquier parte de su cuerpo puede ponerse inflamada o adolorida por causa de la artritis.

What Is Arthritis?

Many people start to feel pain and stiffness in their bodies over time. Sometimes their hands or knees or shoulders get sore and are hard to move and may become swollen. These people may have arthritis (ar-THRY-tis). Arthritis may be caused by inflammation (in-flah-MAY-shun), of the tissue lining the joints. Some signs of inflammation include redness, heat, pain, and swelling. These problems are telling you that something is wrong.

Joints are places where two bones meet, such as your elbow or knee. Over time, in some types of arthritis but not in all, the joints involved can become severely damaged.

There are different types of arthritis. In some diseases in which arthritis occurs, other organs, such as your eyes, your chest, or your skin can also be affected. Some people may worry that arthritis means they won't be able to work or take care of their children and their family. Others think that you just have to accept things like arthritis.

It's true that arthritis can be painful. But there are things you can do to feel better. This booklet tells you some facts about arthritis and gives you some ideas about what to do, so you can keep doing many of the things you enjoy.

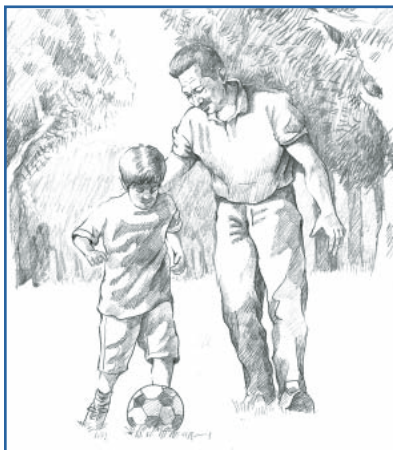


Any part of your body can become inflamed or painful from arthritis.

¿Cuáles son los tipos de artritis más comunes?

Los dos tipos más comunes son la osteoartritis y la artritis reumatoide.

La osteoartritis es el tipo más común de artritis. La osteoartritis usualmente comienza con la edad y afecta los dedos, rodillas y caderas. A veces este tipo de artritis se desarrolla en el lugar donde hubo una lesión o golpe. Por ejemplo, un joven podría golpearse una rodilla jugando fútbol, o al caerse o lastimarse en un accidente de tránsito. Luego, años después que la rodilla aparentemente había sanado, pueden aparecer síntomas de artritis.



Un joven podría golpearse la rodilla jugando deportes, lo cual podría resultar en artritis años más tarde.

What Are the Types of Arthritis?

There are several types of arthritis. The two most common ones are osteoarthritis (AH-stee-oh-ar-THRY-tis) and rheumatoid (ROO-mah-toyd) arthritis.

Osteoarthritis is the most common form of arthritis. This condition usually comes with age and most often affects the fingers, knees, and hips. Sometimes osteoarthritis follows an injury to a joint. For example, a young person might hurt his knee badly playing soccer. Or someone might fall or be injured in a car accident. Then, years after the individual's knee has apparently healed, he might get arthritis in his knee joint.



A sports injury to a knee when a person is young can lead to arthritis years later.

¿Tengo Artritis?

La artritis reumatoide ocurre cuando el sistema de defensa del cuerpo no funciona bien. Afecta las articulaciones y los huesos (a menudo los huesos de las manos y de los pies), y puede afectar también los órganos y sistemas internos. Usted podría sentirse enfermo o cansado, y hasta podría tener fiebre.

Otro tipo común de artritis es la gota. Esta condición resulta cuando cristales se acumulan en las articulaciones. Usualmente afecta el dedo gordo del pie, pero muchas otras articulaciones pueden verse afectadas.

La artritis puede ocurrir junto a muchas otras condiciones, tales como:

- lupus, la cual es una enfermedad en donde el sistema de defensa del cuerpo puede dañar las articulaciones, el corazón, la piel, los riñones y otros órganos.
- una infección que entra en una articulación y destruye el tejido entre los huesos.



La artritis reumatoidea puede hacer difícil usar un lápiz o pincel.

Rheumatoid arthritis happens when the body's own defense system doesn't work properly. It affects joints and bones (often of the hands and feet), and may also affect internal organs and systems. You may feel sick or tired, and you may have a fever.

Another common type of arthritis, gout, is caused by crystals that build up in the joints. It usually affects the big toe, but many other joints may be affected.

Arthritis is seen with many other conditions. These include:

- lupus (LOOP-us), in which the body's defense system can harm the joints, the heart, the skin, the kidneys, and other organs
- an infection that gets into a joint and destroys the cushion between the bones.



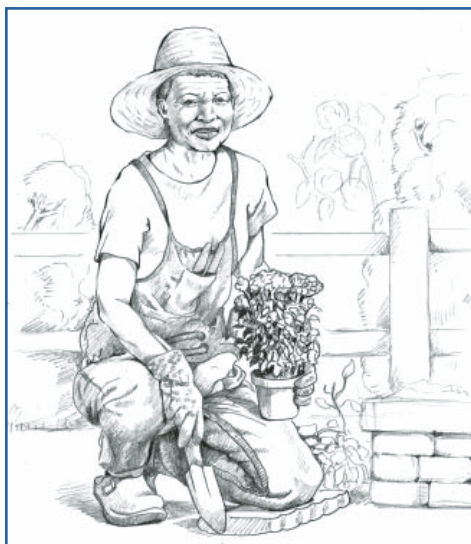
Rheumatoid arthritis can make it hard to hold a pencil or a brush.

¿Tengo artritis?

El dolor es la manera en que su cuerpo le indica que algo está mal. Casi todos los tipos de artritis causan dolor en las articulaciones. Usted puede tener dificultad al moverse. Algunos tipos de artritis pueden afectar diferentes partes del cuerpo. O sea, que junto con dolor en las articulaciones, usted podría tener:

- fiebre
- pérdida de peso
- dificultad al respirar
- sarpullido o picazón.

Estos síntomas también pueden ser señales de otras enfermedades.



Tener rigidez o sentir dolor al moverse pueden ser señales de artritis.

Do I Have Arthritis?

Pain is the way your body tells you that something is wrong. Most types of arthritis cause pain in your joints. You might have trouble moving around. Some kinds of arthritis can affect different parts of your body. So, along with pain in your joints, you may:

- have a fever
- lose weight
- have trouble breathing
- get a rash or itch.

These symptoms may also be signs of other illnesses.



Having stiffness or pain when you move could be a sign of arthritis.

¿Qué puedo hacer?

Vaya al médico. Para aliviar el dolor, muchas personas usan hierbas o medicamentos que se pueden comprar sin receta. Dígale a su médico si usted toma algunos de éstos. Sólo un médico le podrá decir si tiene artritis o alguna condición relacionada y lo que debe hacer. Es importante no esperar para ver al médico.

Usted necesitará decirle al médico cómo se siente y dónde le duele. El médico lo examinará y tal vez le tome rayos x (radiografías) de los huesos o las articulaciones. Los rayos x no causan dolor ni son peligrosos. Además, tal vez le saquen un poco de sangre para hacer análisis que ayudarán al médico a determinar el tipo de artritis que usted tiene.

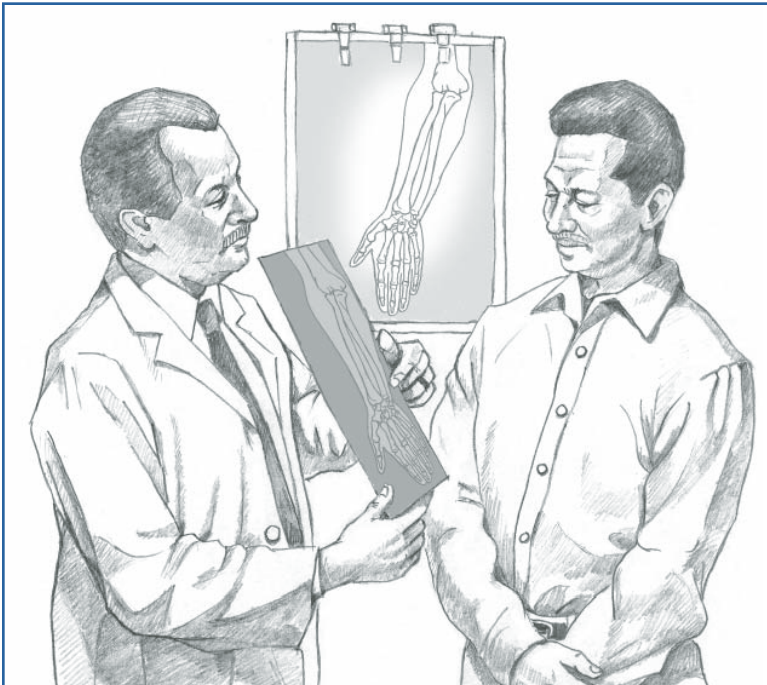


Los rayos x le dirán al médico lo que está ocurriendo con sus huesos y articulaciones.

What Can I Do?

Go see a doctor. Many people use herbs or medicines that you can buy without a prescription for pain. You should tell your doctor if you do. Only a doctor can tell if you have arthritis or a related condition and what to do about it. It's important not to wait.

You'll need to tell the doctor how you feel and where you hurt. The doctor will examine you and may take x rays (pictures) of your bones or joints. The x rays don't hurt and aren't dangerous. You may also have to give a little blood for tests that will help the doctor decide what kind of arthritis you may have.



The x rays will tell the doctor what is happening to the bones and joints inside your body.

¿Cómo le ayudará el médico?

Después que el médico sepa qué tipo de artritis usted tiene, él conversará con usted acerca del mejor tratamiento. Tal vez su médico le dé una receta para medicamentos que le ayudarán con el dolor, rigidez e inflamación. El seguro de salud o asistencia social quizás puedan ayudarle a pagar los medicamentos, visitas al médico, análisis y rayos x.



Para obtener sus medicamentos, lleve su receta a la farmacia o envíela a su proveedor de medicamentos por correo.

How Will the Doctor Help?

After the doctor knows what kind of arthritis you have, he or she will talk with you about the best way to treat it. The doctor may give you a prescription for medicine that will help with the pain, stiffness, and inflammation. Health insurance or public assistance may help you pay for the medicine, doctor visits, tests, and x rays.



To get your medicine, take your prescription to your local drugstore or send it to your mail-order provider.

¿Cómo debo usar los medicamentos para la artritis?

Antes de que salga de la oficina del médico, asegúrese de preguntarle cuál es la mejor manera de tomar el medicamento que le haya recetado. Por ejemplo, tal vez sea necesario que coma algo o beba leche justo antes, con o después de tomar su medicamento. Es importante seguir las instrucciones de su médico para prevenir problemas estomacales.

Debe también preguntar con qué frecuencia debe tomar el medicamento o ponerse la crema o loción de la piel en los lugares que le molestan. Las cremas pueden ayudar a que la piel y las articulaciones se sientan mejor. Sin embargo, a veces éstas causan que la piel se queme o pueden causar sarpullido. Sí esto ocurre, llame al médico.



Tal vez sea necesario comer algo o beber leche con su medicamento.

How Should I Use Arthritis Medicine?

Before you leave the doctor's office, make sure you ask about the best way to take the medicine the doctor prescribes. For example, you may need to take some medicines with milk, or you may need to eat something just before or after taking them, to make sure they don't upset your stomach.

You should also ask how often to take the medicine or to put cream on the spots that bother you. Creams might make your skin and joints feel better. Sometimes, though, they can make your skin burn or break out in a rash. If this happens, call the doctor.



You may need to drink milk or eat when you take your medicine.

¿Y si aún siento dolor?

Es posible que usted sienta dolor a pesar de que se tome los medicamentos. Algunas sugerencias para sentirse mejor incluyen los siguientes.

- Tome una ducha de agua tibia.
- Haga algunos ejercicios ligeros de estiramiento.
- Póngase hielo sobre la parte adolorida.
- Descanse la articulación adolorida.

Si aún siente dolor después de usar los medicamentos correctamente y llevar a cabo una o más de estas sugerencias, llame a su médico. Otro tipo de medicamento podría ser mejor para usted. Algunas personas también pueden beneficiarse de una cirugía, tal como es el reemplazo articular.



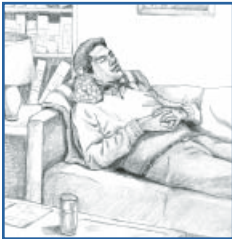
El uso de hielo en una articulación adolorida puede ayudarle a aliviar el dolor.

What If I Still Hurt?

Sometimes you might still have pain after using your medicine. Here are some things to try:

- Take a warm shower.
- Do some gentle stretching exercises.
- Use an ice pack on the sore area.
- Rest the sore joint.

If you still hurt after using your medicine correctly and doing one or more of these things, call your doctor. Another kind of medicine might work better for you. Some people can also benefit from surgery, such as joint replacement.



Using an ice pack on a sore joint can help relieve pain.

¡Usted puede sentirse mejor!

La artritis puede dañar las articulaciones, órganos y la piel. Hay algunas cosas que usted puede hacer para evitar que el daño sea peor. Éstas pueden también ayudarle a sentirse mejor.

- Trate de controlar su peso. El exceso de peso podría causar dolor en sus rodillas y caderas.
- Haga ejercicio. El movimiento de todas las articulaciones le ayudará. Su médico o enfermero pueden enseñarle a cómo moverse con más facilidad. Salir a caminar todos los días también le ayudará.
- Tome los medicamentos como han sido recetados, ya que éstos pueden ayudar a reducir el dolor y la rigidez.
- Tome una ducha de agua tibia por la mañana.
- Vea a su médico regularmente.
- Busque información que le pueda ayudar.

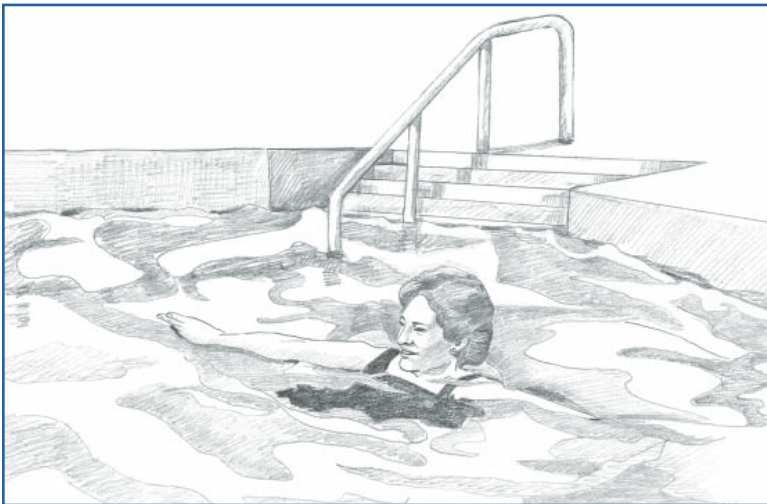


Mantenerse activa podría ayudar a reducir la rigidez de sus articulaciones.

You Can Feel Better!

Arthritis can damage your joints, internal organs, and skin. There are things you can do to keep the damage from getting worse. They might also make you feel better:

- Try to keep your weight down. Too much weight can make your knees and hips hurt.
- Exercise. Moving all of your joints will help you. The doctor or nurse can show you how to move more easily. Going for a walk every day will help, too.
- Take your medicines when and how you are supposed to. They can help reduce pain and stiffness.
- Try taking a warm shower in the morning.
- See your doctor regularly.
- Seek information that can help you.



Keeping active may help reduce the stiffness in your joints.

Dónde puede encontrar más ayuda

Para obtener más información sobre la artritis y otras condiciones relacionadas comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)

Institutos Nacionales de la Salud

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484 ó

877-22-NIAMS (226-4267) (libre de costo)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

www.niams.nih.gov

NIAMS, es parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), y es la agencia del gobierno federal encargada de dirigir la investigación científica sobre la artritis y las enfermedades musculoesqueléticas y de la piel en los Estados Unidos. El Centro Coordinador Nacional de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel es un servicio público patrocinado por NIAMS.

Arthritis Foundation (Fundación para la Artritis)

P.O. Box 7669

Atlanta, GA 30357-0669

Teléfono: 404-872-7100 ó 800-568-4045 (libre de costo)

o la oficina local que aparece en la guía telefónica

www.arthritis.org

Esta fundación es una importante organización de voluntarios dedicada al apoyo de investigaciones sobre la artritis y proporciona educación y otros servicios a las personas con artritis. La fundación publica folletos gratuitos sobre la artritis, al igual que folletos de autoayuda sobre la artritis en inglés y en español.

For More Help

For more information on arthritis and related conditions contact any of the following organizations:

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS) Information Clearinghouse

National Institutes of Health

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Phone: 301-495-4484 or

877-22-NIAMS (226-4267) (free of charge)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

www.niams.nih.gov

The NIAMS, a part of the National Institutes of Health (NIH), leads the Federal Government research effort in arthritis and musculoskeletal and skin diseases in the United States. The National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases Information Clearinghouse is a public service sponsored by the NIAMS.

Arthritis Foundation

P.O. Box 7669

Atlanta, GA 30357-0669

Phone: 404-872-7100 or 800-568-4045 (free of charge)

or your local chapter listed in the telephone book

www.arthritis.org

The Arthritis Foundation is the major voluntary organization devoted to supporting arthritis research and providing education and other services to people with arthritis. This foundation publishes free pamphlets on arthritis, as well as arthritis self-help books in English and Spanish.

American Academy of Orthopaedic Surgeons

P.O. Box 1998

Des Plaines, IL 60017-1998

Teléfono: 847-823-7186 or

800-824-BONE (2663) (libre de costo)

Fax: 847-823-8125

www.aaos.org

Esta organización de médicos provee educación y servicios de autoayuda a cirujanos ortopédicos (médicos) y otros proveedores de servicios de salud. Además, apoya las mejoras para el cuidado de pacientes y educa al público sobre las ciencias de la ortopedia (salud de los huesos y articulaciones).

American College of Rheumatology

1800 Century Place, Suite 250

Atlanta, GA 30345

Teléfono: 404-633-3777

Fax: 404-633-1870

www.rheumatology.org

Este grupo provee referencias a médicos y profesionales de la salud que trabajan con artritis, enfermedades reumáticas y condiciones relacionadas. También provee materiales educativos y establece las pautas para estos profesionales.

American Academy of Orthopaedic Surgeons

P.O. Box 1998

Des Plaines, IL 60017-1998

Phone: 847-823-7186 or

800-842-BONE (2663) (free of charge)

Fax: 847-823-8125

www.aaos.org

The academy provides education and self-help services for orthopaedic surgeons (doctors) and other health providers. It supports improved patient care and informs the public about the science of orthopaedics (bone and joint health).

American College of Rheumatology

1800 Century Place, Suite 250

Atlanta, GA 30345

Phone: 404-633-3777

Fax: 404-633-1870

www.rheumatology.org

This group provides referrals to doctors and health professionals who work on arthritis, rheumatic diseases, and related conditions. It also provides educational materials and guidelines.

Agradecimientos

NIAMS expresa su reconocimiento a las siguientes personas por sus contribuciones a este proyecto:

John Klippel, M.D., Arthritis Foundation; Graciela S. Alarcón, M.D., M.P.H., University of Alabama at Birmingham; Virginia González, M.P.H., Stanford Patient Education Center, Stanford University School of Medicine, Palo Alto, CA; Carlos Lavernia, M.D., Miami, FL; Arthritis Foundation; American Academy of Orthopaedic Surgeons; y American College of Rheumatology por su ayuda en la preparación y revisión de este folleto.

NIAMS agradece especialmente a los pacientes con artritis que revisaron esta publicación y proporcionaron sus valiosos comentarios.

Acknowledgments

The NIAMS thanks the following people and organizations for their contribution to this project:

John Klippel, M.D., Arthritis Foundation; Graciela S. Alarcón, M.D., M.P.H., University of Alabama at Birmingham; Virginia González, M.P.H., Stanford Patient Education Center, Stanford University School of Medicine, Palo Alto, CA; Carlos Lavernia, M.D., Miami, FL; the Arthritis Foundation; the American Academy of Orthopaedic Surgeons; and the American College of Rheumatology for help in preparing and reviewing this booklet.

Special thanks go to the patients with arthritis who reviewed this publication and provided valuable input.

¿Tiene artritis o alguna condición relacionada?

Usted podría ayudar a los científicos en
la investigación de estas condiciones.

Para más información sobre
proyectos de investigación
que se están llevando a cabo cerca
de su hogar, llame al

**Centro Nacional de
Información de NIAMS**

301-495-4484

877-226-4267

(libre de costo)

**¡Con su contribución, usted
podría hacer una diferencia!**

Do You Have Arthritis or a Related Condition?

You may be able to help scientists
learn more about these conditions.

For information about
research projects near your home,
call the

NIAMS
Information Clearinghouse
301-495-4484
877-226-4267
(free of charge)

You could make a difference!

Mi médico se llama / My doctor's name is

Número de teléfono / Telephone number

Mis preguntas / My questions

La misión del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos y de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), es apoyar la investigación sobre las causas, tratamiento y prevención de la artritis y las enfermedades que afectan los músculos, los huesos y la piel; el adiestramiento de científicos clínicos y de ciencias básicas para que lleven a cabo estas investigaciones; y la diseminación de información del progreso de la investigación en estas enfermedades. El Centro Coordinador Nacional de Información de NIAMS es un servicio público patrocinado por NIAMS que provee información sobre la salud y otras fuentes de información. Puede encontrar información adicional en la página Web de NIAMS a: www.niams.nih.gov.

The mission of the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), a part of the Department of Health and Human Services' National Institutes of Health (NIH), is to support research into the causes, treatment, and prevention of arthritis and musculoskeletal and skin diseases; the training of basic and clinical scientists to carry out this research; and the dissemination of information on research progress in these diseases. The National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases Information Clearinghouse is a public service sponsored by the NIAMS that provides health information and information sources. Additional information can be found on the NIAMS Web site at www.niams.nih.gov.

Este folleto es proporcionado por el Instituto Nacional de Artritis y de Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel en cooperación con La Fundación de Artritis.

This booklet is provided by the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases in cooperation with the Arthritis Foundation (Fundación Para La Artritis).

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

Servicio de Salud Pública

Institutos Nacionales de la Salud

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

Publicación del NIH No. 06-4665

Primera publicación en febrero de 2000, revisado en enero de 2001 y en abril de 2006.



U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
National Institutes of Health
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

NIH Publication No. 06-4665

February 2000, Revised January 2001

Revised April 2006

