



¿Que es la osteoartritis?

La osteoartritis es una enfermedad de las articulaciones o coyunturas que afecta principalmente al cartílago. El cartílago es un tejido resbaladizo que cubre los extremos de los huesos en una articulación. El cartílago permite que los huesos se deslicen suavemente el uno contra el otro. También amortigua los golpes que se producen con el movimiento físico. Con la osteoartritis, la capa superior del cartílago se rompe y se desgasta. Como consecuencia, las partes de los huesos que antes estaban cubiertas por el cartílago empiezan a rozarse una contra otra. La fricción causa dolor, hinchazón y pérdida de movimiento en la articulación. Con el tiempo, la articulación puede perder su aspecto normal. Además, pueden crecer espolones alrededor de la articulación. Algunos pedazos de hueso o de cartílago pueden desprenderse y quedar atrapados dentro del espacio que existe en la articulación lo que causa más dolor y daño.

Las personas con osteoartritis a menudo tienen dolor en las articulaciones y limitación de movimiento. La osteoartritis es el tipo de artritis más común y sólo afecta a las articulaciones. Existen otras formas de artritis que afectan a otras partes del cuerpo. La artritis reumatoide, que es el segundo tipo de artritis más común, afecta a las articulaciones y a los órganos internos.

¿Quién tiene osteoartritis?

La osteoartritis ocurre a menudo en las personas de edad avanzada. Algunas personas jóvenes a veces tienen osteoartritis como resultado de lesiones en las articulaciones.

¿Cuál es la causa de la osteoartritis?

Se desconoce la causa de la osteoartritis. Sin embargo, se sabe que entre los factores que podrían causar la osteoartritis están:

- el exceso de peso
- la edad
- las lesiones de las articulaciones
- los defectos en la formación de las articulaciones
- un defecto genético en el cartílago de la articulación
- los golpes repetidos en las articulaciones como consecuencia de ciertos trabajos o deportes.

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

Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel
Institutos Nacionales
de la Salud
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484;
1-877-22-NIAMS (gratis)
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Correo Electrónico:
NIAMSInfo@mail.nih.gov
www.niams.nih.gov



¿Cómo se diagnostica la osteoartritis?

La osteoartritis puede ocurrir en cualquier articulación. Ocurre más a menudo en las manos, las rodillas, las caderas y la columna.

Las señales de alerta de la osteoartritis incluyen:

- rigidez en una articulación al levantarse de la cama o después de estar sentado por mucho tiempo
- hinchazón o sensibilidad al tacto en una o más articulaciones
- sensación de ruptura o el crujido de huesos rozando el uno contra el otro.

No existe una prueba específica para diagnosticar la osteoartritis. La mayoría de los médicos usan varios métodos para diagnosticar la enfermedad y eliminar la posibilidad de otros problemas, tales como:

- los antecedentes médicos
- un examen físico
- radiografías
- otras pruebas tales como análisis de sangre o exámenes del líquido de las articulaciones.

¿Cuál es el tratamiento para la osteoartritis?

Los médicos a menudo combinan varios tratamientos que se ajusten a las necesidades, el estilo de vida y la salud del paciente. El tratamiento de la osteoartritis tiene cuatro objetivos principales:

- mejorar el funcionamiento de la articulación
- mantener un peso saludable
- controlar el dolor
- lograr un estilo de vida saludable.

El plan de tratamiento para la osteoartritis puede incluir:

- ejercicio
- control de peso
- descanso y cuidado de las articulaciones
- técnicas para controlar el dolor sin medicamentos
- medicamentos
- terapias complementarias y alternativas
- cirugía.

¿Cómo usted puede beneficiarse de la autoayuda y de tener una "actitud saludable"?

Existen tres tipos de programas para ayudar a los pacientes a aprender acerca de la osteoartritis, la autoayuda y cómo tener una actitud saludable, estos son:

- programas de educación al paciente
- programas de autoayuda para las personas con artritis
- grupos de apoyo para las personas con artritis.

Estos programas educan a las personas acerca de la osteoartritis y sus tratamientos. Además tienen beneficios evidentes y duraderos. Los participantes de estos programas aprenden a:

- ejercitarse y relajarse
- hablar con el médico u otros proveedores de servicios médicos
- resolver problemas.

Las personas con osteoartritis encuentran que los programas de autoayuda les permiten:

- entender la enfermedad
- reducir el dolor mientras se mantienen activos
- entender el cuerpo, la mente y las emociones
- tener mayor control sobre la enfermedad
- llevar una vida activa e independiente.

Las personas que tienen una actitud saludable:

- se concentran en lo que pueden hacer y no en lo que no pueden
- se concentran en sus fortalezas y no en sus debilidades
- dividen las actividades en tareas más pequeñas y fáciles de manejar
- incorporan el ejercicio y las comidas saludables en su rutina diaria
- desarrollan maneras para reducir y controlar el estrés
- mantienen un balance entre el descanso y sus actividades
- desarrollan un sistema de apoyo entre sus familiares, amigos y proveedores de servicios médicos.

¿Qué investigaciones se están haciendo sobre la osteoartritis?

La osteoartritis no es simplemente una enfermedad de "deterioro" que afecta las articulaciones cuando se envejece. Esta enfermedad va mucho más allá del simple envejecimiento. Los científicos están estudiando:

- instrumentos para detectar la osteoartritis más temprano
- los genes

- ingeniería de tejidos
- una amplia variedad de estrategias de tratamientos
- la osteoartritis en los animales
- medicamentos para prevenir el daño en las articulaciones
- terapias complementarias y alternativas
- vitaminas y otros suplementos
- inyecciones de ácido hialurónico (una sustancia natural que se encuentra en el cartílago y el líquido de la articulación)
- el estrógeno
- marcadores biológicos y estructurales (biomarcadores) de osteoartritis.

Para más información acerca de la osteoartritis y otras condiciones relacionadas:

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) (gratis)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSInfo@mail.nih.gov

www.niams.nih.gov

NIAMS apoya la investigación y la capacitación de científicos y otros profesionales de la salud que ofrecen tratamiento y ayudan a prevenir enfermedades de los huesos, músculos, articulaciones o coyunturas y la piel. También, NIAMS intenta promover el conocimiento sobre las causas de estas enfermedades, a la vez que ofrece al público información relacionada.

La información que aparece en esta publicación se resumió en un formato de fácil lectura, y se tomó de una publicación más extensa del NIAMS. Para pedir la versión en inglés, Osteoartritis: Handout on Health, por favor llame al NIAMS a los números que están arriba. Para ver el texto completo o para ordenarlo en línea, visítenos en la Web: <http://www.niams.nih.gov>.