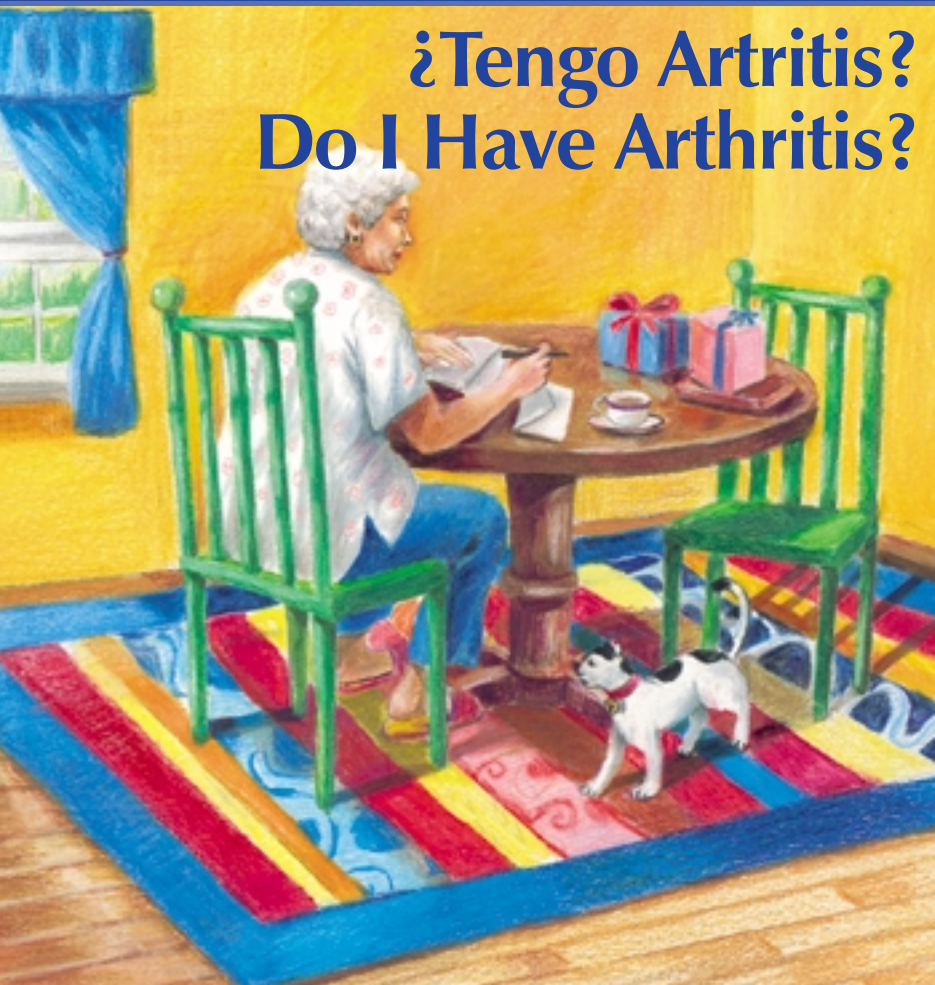


¿Tengo Artritis? Do I Have Arthritis?



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



NIAMS

National Institutes of Health
National Institute of
Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases

Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de la
Artritis y Enfermedades
Musculares y de la Piel

Este folleto no está protegido por derechos de autor. Usted puede copiarlo y distribuir tantas copias como considere necesario.

Para obtener más copias, comuníquese con

Centro Coordinador Nacional de Información del
Instituto Nacional de la Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS)
Institutos Nacionales de la Salud (NIH)
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Usted puede encontrar este folleto en la Web site de NIAMS en <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>. Este sitio tiene, además, mucha información sobre la artritis y otros problemas de los huesos, articulaciones y de la piel.

This booklet is not copyrighted. You can make copies of it and give out as many as you want.

For more copies, contact

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases (NIAMS) Information
Clearinghouse
National Institutes of Health (NIH)
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

You can find this booklet on the NIAMS Web site at <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>. This site also has much more information on arthritis and other bone, joint, and skin problems.

¿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 sus cuerpos. A veces las manos, rodillas o caderas presentan dolor y les cuesta moverlas. Estas personas podrían tener artritis.

La artritis es una enfermedad que puede causarle dolor e hinchazón en las articulaciones. Las articulaciones son los lugares donde se unen dos huesos, tales como el codo o rodilla. Algunas formas de artritis pueden causar problemas en otros órganos, tales como los ojos, o en el pecho. La artritis puede también afectar la piel.

Estos problemas quizás puedan ser causados por inflamación, una hinchazón que puede incluir dolor o enrojecimiento. Estos síntomas le dicen que algo está mal.



Cualquier parte de su cuerpo puede ponerse inflamada o dolorosa 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 hips get sore and are hard to move. These people may have arthritis (ar-THRY-tis).

Arthritis is an illness that can cause pain and swelling in your joints. Joints are places where two bones meet, such as your elbow or knee. Some kinds of arthritis can cause problems in other organs, such as your eyes, or in your chest. It can affect your skin, too.

These problems may be caused by inflammation (in-flah-MAY-shun), a swelling that can include pain or redness. They are telling you that something is wrong.



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

Algunas personas pueden pensar que la artritis significa que no podrán trabajar o cuidar de sus niños y su familia. Otras piensan que uno debe aceptar tales cosas como la artritis.

Es verdad que la artritis puede ser dolorosa. Pero hay algunas cosas que usted puede hacer y que le ayudarán a sentirse mejor. Este folleto le dará información sobre la artritis y algunas ideas acerca de lo que debe hacer, para que pueda seguir haciendo las cosas que quiere hacer.

Hay varios tipos de artritis. Los dos más comunes son reumatoidea y osteoartritis.

La osteoartritis es la forma más común de artritis. Esta forma usualmente viene con la edad, y a menudo afecta los dedos, rodillas y caderas. A veces la osteoartritis sigue a una herida en una articulación. Por ejemplo, un joven podría lastimarse la rodilla jugando fútbol. Luego, años después de que la rodilla haya sanado, podría desarrollar artritis en esa articulación.



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

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 the things you want to do.

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

Osteoarthritis is the most common form of arthritis. This is the form that 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 man might hurt his knee badly playing football. Then, years after the knee has 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.

La artritis reumatoidea ocurre cuando el sistema de defensa del cuerpo no funciona bien. Afecta las articulaciones, huesos y órganos—a menudo las manos y los pies. Usted podría sentirse enfermo o cansado, y podría tener fiebre.

Otras condiciones relacionadas pueden resultar en artritis. Algunas de éstas incluyen

- Gota: cristales se juntan en las articulaciones. Usualmente afecta el dedo gordo del pie.
- Lupus: el sistema de defensa del cuerpo puede dañar las articulaciones, el corazón, la piel, los riñones y otros órganos.
- Hepatitis viral: una infección al hígado puede causar artritis.



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, bones, and organs—often the hands and feet. You may feel sick or tired, and you may have a fever.

Other conditions can also cause arthritis. Some include

- Gout, in which crystals build up in the joints. It usually affects the big toe.
- Lupus (LOOP-us), in which the body's defense system can harm the joints, the heart, the skin, the kidneys, and other organs.
- Viral hepatitis (VY-rul HEP-ah-TY-tis), in which an infection of the liver can cause arthritis.



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

¿Tengo Artritis?

El dolor es la forma en que su cuerpo le indica que algo está mal. La mayoría de los tipos de artritis causan dolor en las articulaciones. Usted podría tener dificultad en moverse. Algunos tipos de artritis pueden afectar diferentes partes del cuerpo. Entonces, junto con la artritis, usted podría

- Tener fiebre.
- Perder peso.
- Tener dificultades al respirar.
- Tener sarpullido o picazón.

Todos estos síntomas pueden también ser señales de otras enfermedades.



La rigidez o dolor al moverse podría ser una señal de la artritis.

Do I Have Arthritis?

Pain is the way your body tells you that something is wrong. Most kinds 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 the arthritis, 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 medicinas que se pueden comprar sin receta. Dígale al médico si toma algunas de éstas. Sólo un médico le podrá decir si tiene artritis o alguna condición relacionada y lo que debe hacer. Es importante no esperar.

Usted necesitará decirle al médico como se siente y donde le duele. El doctor lo examinará y podría sacar rayos x (fotografías) de sus huesos o articulaciones. Los rayos x no causan dolor y no son peligrosos. Posiblemente tenga que sacarle sangre para los análisis que le ayudarán al doctor a decidir si usted tiene artritis y determinar de qué tipo.



Los rayos x le dirán al doctor 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 if you have arthritis and what kind you 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 de que el médico sepa qué tipo de artritis tiene, él o ella hablará con usted acerca del mejor tratamiento. El doctor podría darle una receta para medicamentos que le ayudarán con el dolor, rigidez e inflamación. El seguro de salud o asistencia pública podrían ayudarle a pagar los medicamentos, visitas al doctor, y exámenes.



Para obtener su medicina, lléve su receta a la farmacia o envíela a su proveedor de pedidos farmacéuticos 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, and tests.



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 doctor, asegúrese de consultarle al doctor sobre la mejor manera de tomar el medicamento que le haya recetado. Por ejemplo, posiblemente sea necesario que tome algunos medicamentos con leche, o que coma algo justo antes o después de tomarlos para asegurar que no le causen una indisposición estomacal.

Debe también preguntar con qué frecuencia debe tomar el medicamento o ponerse la crema en los lugares que le molestan. Las cremas generalmente hacen que la piel y articulaciones se sientan mejor. Sin embargo, a veces hacen que la piel se sienta quemada o pueden causarle sarpullido. Si esto ocurre, llame al médico.



Podría ser necesario que coma algo o tome leche con su medicina.

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 medicine or to put cream on the spots that bother you. Creams might make your skin and joints feel better. Sometimes, though, they 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?

Si su dolor continúa después de usar la medicina, las siguientes son algunas sugerencias que podrían ayudarle:

- Tóme una ducha tibia.
- Haga algunos ejercicios suaves.
- Póngase hielo en el área dolorosa.
- Descanse la articulación dolorosa.

Si aún siente dolor después de usar la medicina correctamente y hacer una o más de estas sugerencias, lláme a su médico. Otro tipo de medicina podría ayudarle mejor.



El uso del hielo en una articulación dolorosa puede ayudar 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.



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

¡Usted Puede Sentirse Mejor!

La artritis puede dañar sus articulaciones, órganos y piel. Hay algunas cosas que puede hacer para prevenir que el daño sea peor. Estas podrían 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 sus articulaciones le ayudará. El doctor o enfermera le pueden enseñar cómo moverse con más facilidad. Salir a caminar también le ayudará.
- Tóme las medicinas como han sido recetadas. Estas le ayudarán a reducir el dolor y rigidez.
- Dése una ducha tibia en la mañana.
- Vea a su médico regularmente.
- Busque información que le puede ayudar.

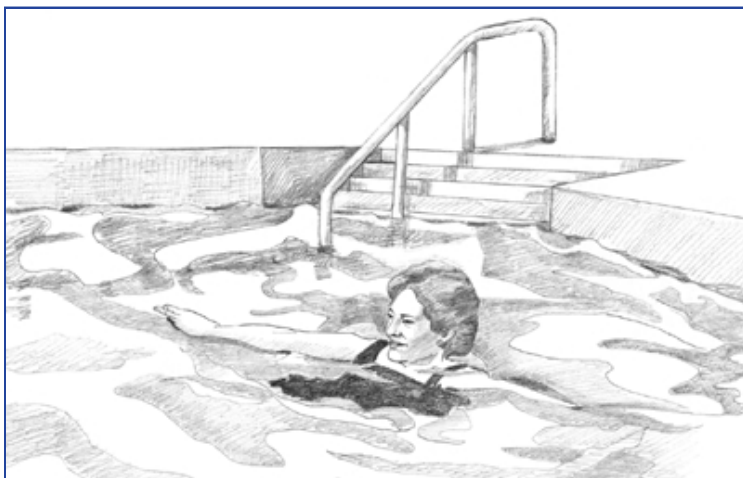


Mantenerse activo podría ayudar a reducir la rigidez de sus articulaciones.

You Can Feel Better!

Arthritis can damage your joints, 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.

Cómo Encontrar Más Ayuda

Para mayor información sobre la artritis y enfermedades musculoesqueléticas y de la piel, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

Centro Coordinador Nacional de Información del Instituto Nacional de la Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS)

Institutos Nacionales de la Salud

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

(301) 495-4484

Toll free: (877) 22-NIAMS

TTY: (301) 565-2966

Fax: (301) 718-6366

NIAMS Fast Facts—Ofrece al consumidor información en inglés sobre la salud. Disponible las 24 horas al día; llame al (301) 881-2731 desde un teléfono fax.

Dirección de la Web: <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>

NIAMS, que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), dirige las investigaciones del Gobierno Federal sobre la artritis y enfermedades musculoesqueléticas y de la piel en los Estados Unidos. El Centro Coordinador Nacional de Información del Instituto Nacional de la Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel es un servicio público patrocinado por NIAMS.

Arthritis Foundation

1330 West Peachtree Street

Atlanta, GA 30309

(800) 283-7800

(404) 872-7100 o la oficina local listada en la guía telefónica.

Dirección de la Web: <http://www.arthritis.org/>

La fundación es la principal organización voluntaria dedicada al apoyo de investigaciones sobre la artritis y proporciona educación y otros servicios a las personas con artritis.

For More Help

For more information on arthritis and musculoskeletal and skin diseases, 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

(301) 495-4484

Toll free: (877) 22-NIAMS

TTY: (301) 565-2966

Fax: (301) 718-6366

NIAMS Fast Facts—For health information that is available 24 hours a day, call (301) 881-2731 from a fax telephone.

World Wide Web address: <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>

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

1330 West Peachtree Street

Atlanta, GA 30309

(800) 283-7800

(404) 872-7100 or your local chapter listed in the telephone book.

World Wide Web address: <http://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.

La fundación publica folletos gratuitos sobre la artritis, al igual que folletos de auto-ayuda sobre la artritis en inglés y español.

American Academy of Orthopaedic Surgeons

6300 North River Road

Rosemont, IL 60018-4262

(847) 823-7186

(800) 346-AAOS

Fax: (847) 823-8125

Para recibir información por fax: (800) 999-2939

Dirección de la Web: <http://www.aaos.org/>

La academia proporciona educación y servicios de auto-ayuda para cirujanos ortopédicos (doctores) y otros proveedores de servicios de salud. Apoya, además, cuidado de pacientes e informa al público sobre ortopedia (la salud de los huesos y articulaciones).

American College of Rheumatology

1800 Century Place, Suite 250

Atlanta, GA 30345

(404) 633-3777

Fax: (404) 633-1870

Dirección de la Web: <http://www.rheumatology.org/>

La asociación proporciona referencias a doctores y profesionales de la salud que trabajan con artritis, enfermedades reumáticas y condiciones relacionadas. La asociación también proporciona materiales educativos y pautas a seguir.

American Academy of Orthopaedic Surgeons

6300 North River Road

Rosemont, IL 60018-4262

(847) 823-7186

(800) 346-AAOS

Fax: (847) 823-8125

Fax-on-Demand: (800) 999-2939

World Wide Web address: <http://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

(404) 633-3777

Fax: (404) 633-1870

World Wide Web address: <http://www.rheumatology.org/>

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

Agradecimientos

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

Janet Howard, NIAMS/NIH; John Klippel, M.D., NIAMS/NIH; Graciela S. Alarcón, M.D., M.P.H., Universidad de Alabama en Birmingham; Virginia González, M.P.H., Centro de Educación de Pacientes y de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, 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. Eagle Design & Management, Inc., Bethesda, MD, diseñó e ilustró este folleto.

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

In Appreciation

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

Janet Howard, NIAMS/NIH; John Klippel, M.D., NIAMS/NIH; Graciela S. Alarcón, M.D., M.P.H., University of Alabama at Birmingham; Virginia González, M.P.H., Stanford University 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. Eagle Design & Management, Inc., Bethesda, MD, designed and illustrated the 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 mayor información sobre proyectos de investigación que se están llevando a cabo cerca de su hogar, lláme al

**Centro Nacional
de Información de NIAMS
(301) 495-4484**

**¡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**

You could make a difference!

Mi doctor se llama / My doctor's name is

Número de teléfono / Telephone number

Mis preguntas / My questions

La misión del Instituto Nacional de la Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS) es de apoyar la investigación de las causas, tratamiento y prevención de la artritis y enfermedades musculoesqueléticas y de la piel; el entrenamiento de científicos básicos y clínicos para realizar estas investigaciones; y la diseminación de información sobre el progreso de las investigaciones sobre estas enfermedades. El Centro Coordinador Nacional de Información de NIAMS es un servicio público patrocinado por NIAMS que proporciona información sobre la salud y fuentes de información. Usted encontrará información adicional y actualizaciones sobre las investigaciones en la dirección de la Web de NIAMS en <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>.

The mission of the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS) 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 NIAMS Information Clearinghouse is a public service sponsored by the NIAMS that provides health information and information sources. Additional information and research updates can be found on the NIAMS Web site at <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>.

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

This booklet is provided by the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases in cooperation with the Arthritis Foundation.

Departamento de Servicios Humanos y de la Salud de los Estados Unidos
Servicio de la Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de la Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

Publicación NIH No. 00-4665/00-4665(S)
Febrero de 2000



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 Nos. 00-4665/00-4665(S)
February 2000

