

# Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

## Consejos sobre la artritis

“Artritis” no es solamente una palabra que usan los médicos cuando hablan de articulaciones dolorosas o entumecidas. De hecho, existen muchas clases de artritis, cada una tiene diferentes síntomas y tratamientos. La mayoría de estos tipos son crónicas. Esto significa que pueden durar un largo periodo de tiempo.

La artritis puede atacar las articulaciones de casi cualquier parte del cuerpo. Algunos tipos o formas de artritis, causan cambios que usted puede ver y sentir como inflamación, calor, y enrojecimiento en las articulaciones. En algunos tipos, a pesar de que el dolor y la inflamación duran un corto periodo de tiempo, la artritis puede llegar a ser muy dañina. Otros tipos

causan síntomas menos problemáticos, pero aun así, dañan lentamente las articulaciones.

### Tipos comunes de artritis

La artritis es una de las enfermedades más comunes en el país. Millones de adultos y la mitad de las personas mayores de 65 años de edad sufren de molestias causadas por esta enfermedad. Los adultos mayores son los que padecen más a menudo de osteoartritis, artritis reumatoidea o gota.

**Osteoartritis (OA por sus siglas en inglés).** Es el tipo de artritis más común entre los adultos mayores. La osteoartritis empieza cuando los cartílagos comienzan a rasgarse y desgastarse. El cartílago es un tejido que amortigua los huesos en las articulaciones. En los casos más graves todo el cartílago en la articulación se desgasta, dejando que los huesos se rocen entre sí. Es más probable que se tenga en las manos, el cuello, la espalda, o en las articulaciones que soportan el peso del cuerpo tales como las rodillas y las caderas.

Los síntomas de la osteoartritis pueden comprender desde el entumecimiento y dolor moderado que viene y se va cuando se realizan actividades como caminar, encorvarse

o agacharse; hasta un severo dolor de las articulaciones que permanece aún cuando se descansa o trata de dormir. Algunas veces, la osteoartritis causa que las articulaciones se sientan duras cuando usted no las ha movido por un tiempo, como después de estar sentado en un carro por un largo rato, pero el endurecimiento desaparece cuando usted mueve la articulación.

Con el tiempo la osteoartritis también puede causar problemas para mover las articulaciones y algunas veces se es afectado con incapacidad en la espalda, las rodillas y las caderas.

¿Qué causa la osteoartritis? El envejecer es lo que más frecuentemente pone a las personas con riesgo de contraer osteoartritis. Pero también los científicos piensan que la causa depende mucho de la parte del cuerpo que esté involucrada. Por ejemplo, la osteoartritis en las manos o en la cadera puede ser hereditaria. La osteoartritis de las rodillas se vincula con el sobrepeso. Las lesiones o el uso en exceso pueden ser la causa de la osteoartritis en las articulaciones de las rodillas, caderas o manos.



**Artritis Reumatoidea (RA por sus siglas en inglés).** Es una enfermedad con inmunodeficiencia. En términos de artritis reumatoidea, significa que nuestro propio cuerpo ataca los tejidos de una articulación de la misma forma como si tratara de protegernos de una herida o una enfermedad. Por ejemplo, si a usted se le clavara una astilla en un dedo, este se *inflamaría*, se pondría rojo, se hincharía y causaría dolor. La artritis reumatoidea provoca inflamación en las articulaciones. Esta inflamación causa dolor, hinchamiento, y entumecimiento que puede durar por horas. A menudo, puede darse en varias articulaciones a la vez. Tal vez no le pueda ser posible mover la articulación. Las personas que sufren de artritis reumatoidea a menudo no se sienten bien. Tal vez se sientan cansados o les de fiebre. A la gente se le puede desarrollar artritis reumatoidea a cualquier edad y es más común entre las mujeres.

La artritis reumatoidea puede atacar cualquier articulación de nuestro cuerpo incluyendo las de los dedos, la muñeca, los hombros, los codos, las caderas, las rodillas, los tobillos, los pies y el cuello. Si usted tuviera artritis reumatoidea en una articulación de un lado de su cuerpo, es muy probable que la tenga en la

misma articulación del otro lado de su cuerpo. La artritis reumatoidea no destruye las articulaciones solamente. Puede también atacar órganos como el corazón, los músculos, los vasos sanguíneos, el sistema nervioso y los ojos.

**La Gota** es una de las formas más dolorosas de artritis. Un ataque de gota puede comenzar cuando cristales de ácido úrico se forman en los ligamentos y/o cavidades de la articulación. Estos depósitos producen inflamación, enrojecimiento, calor, dolor y rigidez en las articulaciones. Los ataques de gota usualmente se presentan después de consumir alimentos como mariscos, hígado, granos, semillas, anchoas (boquerones) o salsas. El consumo de alcohol, el sobrepeso y el estar tomando cierto tipo de medicamentos, también podrían empeorar la gota. En los adultos mayores algunos medicamentos para la presión alta pueden también incrementar la posibilidad de un ataque de gota.

La gota es muy a menudo un problema del dedo gordo del pie, pero puede también afectar otras de sus articulaciones, incluyendo los tobillos, los codos, las rodillas, la muñeca, las manos y los otros dedos del pie. La inflamación podría causar que la piel se estire y apriete

alrededor de la articulación haciendo que esta área se ponga roja o morada y a la vez muy sensible. Su médico probablemente le sugiera hacerse exámenes de sangre y rayos X. Él o ella probablemente tomen también muestras del fluido de la articulación en el momento en que se está teniendo un ataque.

Otras formas de artritis incluyen la artritis psoriásica (en personas con la enfermedad de la piel psoriasis), la espondilitis anquilosante (la cual afecta generalmente la espina dorsal), artritis reactiva (ocurre como reacción a otra enfermedad en el cuerpo) y la artritis en la articulación temporomandibular (donde la quijada se une al cráneo).

## Señales de alarma

Usted puede estar padeciendo una forma de artritis si presenta los siguientes síntomas:

- ◆ Dolor incesante en las articulaciones.
- ◆ Articulaciones inflamadas.
- ◆ Articulaciones endurecidas, o entumecidas.
- ◆ Sensibilidad o dolor al tocar una articulación.
- ◆ Problemas al usar o mover una articulación normalmente.

- ◆ Calor y enrojecimiento de una articulación.

Si alguno de estos síntomas persiste por más de 2 semanas, consulte con su médico de cabecera o reumatólogo. Si usted tiene fiebre, si se siente enfermo físicamente, si repentinamente tiene inflamación en una articulación o tiene problemas al usar una articulación, consulte a su médico cuanto antes. Su proveedor de asistencia médica le hará preguntas acerca de sus síntomas y le practicará un examen. Él o ella talvez le hagan un examen de rayos X o de laboratorio antes de prescribirle un tratamiento médico.

## Tratamientos para la artritis

Cada clase de artritis es tratada de manera diferente, pero hay ciertos tratamientos comunes que se pueden poner en práctica. El descanso, el ejercicio, una alimentación saludable, una dieta balanceada, y el conocer la forma correcta de usar y proteger las articulaciones, son la clave para poder sobrellevar cualquier tipo de artritis. El uso de zapatos adecuados y un bastón podrían ayudar a sobrellevar el dolor en los pies, las rodillas y las caderas al caminar. También existen aparatos que le pueden ayudar a abrir jarras y botellas, o para abrir

los cerrojos de las puertas de su casa con mayor facilidad.

Además, existen ciertos medicamentos que pueden ayudarle a controlar el dolor y la inflamación. Acetaminophen puede sin ningún riesgo calmar el dolor de la artritis. Algunas drogas anti inflamatorias sin esteroides (NSAID por sus siglas en inglés) como el ibuprofen y naproxen, se pueden comprar sin una receta médica. Otras clases de NSAID tienen que ser recetados por un médico. Sin embargo en el 2005, la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) advirtió a la población acerca de los posibles efectos secundarios de algunos de los NSAID, incluyendo ambos tipos, ya sea que se vendan con o sin receta médica. Para informarse, lea las advertencias en la etiqueta del envase o la información que viene adjunta con el medicamento. Hable con su doctor acerca de que si usted pudiera, y como debiera tomar acetaminofén o NSAID para el dolor de la artritis. También puede consultar con la FDA para obtener cualquier información acerca de estos medicamentos.

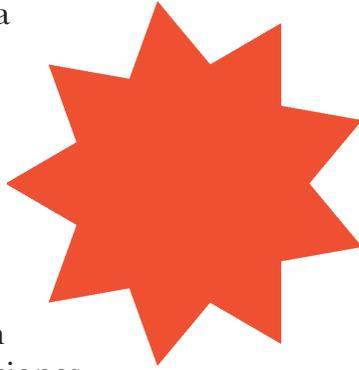


Algunos tratamientos son específicos para cada tipo de artritis.

### **La Osteoartritis.**

Ciertas medicinas pueden ayudarle a controlar el dolor de la osteoartritis. El descanso y el ejercicio le ayudarán a mover sus articulaciones con mayor facilidad. Mantener un peso adecuado y bajo es una muy buena idea. Si el dolor de la osteoartritis en una rodilla es muy fuerte, es posible que su doctor le tenga que aplicar inyecciones para el dolor. Esto le ayudará a poder mover la rodilla y para poder estar y continuar sin dolor. Algunas personas se practican una cirugía para reparar o reemplazar las articulaciones que están afectadas.

**Artritis Reumatoidea.** Con un tratamiento se reduce el dolor y la inflamación de la artritis reumatoidea y hasta es posible detener o reducir el daño producido en las articulaciones. Usted encontrará que se moverá más fácilmente, y se sentirá mucho mejor. Además de los medicamentos para el dolor y los anti-inflamatorios, es posible que su médico le sugiera tomar medicamentos antirreumáticos, llamados Medicamentos



Antirreumáticos Modificadores de la Enfermedad (DMARD, por sus siglas en inglés). Este tipo de medicamento pueden disminuir el avance dañino de la enfermedad. Los medicamentos como la prednisona, también conocida como corticosteroides, pueden disminuir la inflamación mientras los DMARD comienzan a hacer efecto. Otro tipo de medicina, los modificadores de respuesta biológica, bloquean el daño hecho por el sistema inmunológico. Estas medicinas ayudan a las personas que sufren de artritis reumatoidea media o moderada, cuando otros tipos de tratamientos no han funcionado.

**La Gota.** Si usted ha tenido un ataque de gota, hable con su médico para definir porque razones lo tuvo, y como prevenir futuros ataques. El tratamiento más común para un ataque agudo de gota recomienda el uso de NSAID o corticosteroids como el prednisona. Estos medicamentos reducen la inflamación, de manera que usted probablemente, se empiece a sentir bien después de unas horas de haber iniciado el tratamiento. El ataque se desvanece completamente al término de unos días. Si usted ya ha sufrido varios ataques, su doctor puede recetarle medicamentos para prevenir que estos vuelvan a ocurrir en el futuro.

## El ejercicio puede ayudar

Además de tomar los medicamentos apropiados y darle el descanso necesario a las articulaciones, el ejercicio es una buena manera de permanecer en forma, mantener los músculos fuertes y controlar los síntomas de la artritis. El ejercicio diario, tal como el caminar o nadar ayuda a mantener en movimiento las articulaciones, reduce el dolor y fortalece los músculos que están alrededor de la articulación.

Estos tres tipos de ejercicios son los mejores si usted padece de artritis:

- ♦ *Ejercicios de movimientos amplios*, como el baile; alivia la rigidez, lo mantiene flexible, y le ayuda a mantener las articulaciones en movimiento.
- ♦ *Ejercicios de fortalecimiento*, como el entrenamiento con pesas; le ayuda a mantener y desarrollar fuerza muscular. Cuando los músculos están fuertes estos apoyan y protegen sus articulaciones.
- ♦ *Aeróbicos y ejercicios de resistencia*, como el manejar una bicicleta; hacen a su corazón y arterias más saludables, le ayudan a no ganar peso, y mejoran el funcionamiento general del cuerpo. Los ejercicios aeróbicos podrían también

disminuir la inflamación en algunas articulaciones.

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés) tiene un folleto gratis, que le enseña cómo comenzar y mantener un programa de ejercicios sin riesgo y un video de ejercicios de 48 minutos de duración (tanto el folleto como el video vienen en inglés). Para obtener más información, lea la última página de este folleto. Antes de comenzar a hacer cualquier ejercicio hable con su médico o proveedor de asistencia de salud.

## Otras cosas que pueden ayudar

Además de hacer ejercicio y controlar el sobrepeso, hay otras formas de aliviar el dolor alrededor de las articulaciones. Probablemente sienta un poco de alivio al aplicarse calor o frío, dándose baños de agua tibia, o al nadar en una piscina de agua caliente.

Su médico tal vez le recomiende hacerse una cirugía si el daño en las articulaciones le produce incapacidad física o cuando otros tratamientos no están logrando aliviar el dolor. Los cirujanos también pueden reparar o reemplazar articulaciones con articulaciones artificiales. Las operaciones donde los cirujanos reemplazan las caderas y rodillas son muy comunes.

## Remedios de efectividad no comprobada

Muchas personas con artritis prueban remedios que no han sido analizados y cuya efectividad no ha sido comprobada. Algunos de estos, como el veneno de culebra, son dañinos. Otros, como el uso de las pulseras de cobre, no producen ningún daño, pero su efectividad no ha sido comprobada.

¿Cómo se sabe si un remedio es de efectividad no comprobada?

- ◆ El medicamento se anuncia como una loción o una crema que sirve para todo tipo de artritis y otras enfermedades.
- ◆ Las conclusiones científicas provienen únicamente de un solo estudio de investigación.
- ◆ La etiqueta no tiene instrucciones sobre el uso apropiado y no incluye advertencias sobre efectos secundarios.

## Futuras áreas de investigación

Estudios recientes sugieren que la acupuntura china podría aliviar el dolor de la osteoartritis en algunas personas. Otros estudios han utilizado suplementos dietéticos como la glucosamina y la condroitina, e investigaciones

actuales han demostrado que estos dos suplementos podrían reducir el dolor de la osteoartritis. Científicos están estudiando tratamientos alternos, tales como el de estos dos suplementos, para definir como es que funcionan, y si es que previenen que los cambios en las articulaciones producidos por la artritis empeoren. Se requiere de más investigación e información para tener seguridad al respecto.

## Hable con su médico

Es muy importante saber que el dolor y la artritis no son parte normal del envejecimiento. Usted y su doctor pueden trabajar juntos para aliviar sin ningún riesgo el dolor y la rigidez que le pueda estar molestando, y así prevenir un daño más serio a las articulaciones.

## Para mayor información

Fuentes de información sobre la artritis:

**National Center for Complementary and Alternative Medicine**

**(Centro Nacional para la Medicina Complementaria y Alternativa)**

NCCAM Clearinghouse

P.O. Box 7923

Gaithersburg, MD 20898

888-644-6226 (línea gratuita)

866-464-3615 (TTY/línea gratuita)

*www.nccam.nih.gov*

**National Institute of Arthritis and  
Musculoskeletal and Skin Diseases  
(Instituto Nacional de Artritis y  
Enfermedades Musculoesqueléticas  
y de la Piel)**

NIAMS Information Clearinghouse  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675  
877-22-NIAMS  
877-226-4267 (línea gratuita)  
301-565-2966 (TTY)  
[www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)

**American College of Rheumatology/  
Association of Rheumatology  
Health Professionals  
(Colegio Americano de Reumatología/  
Asociación Americana de Profesionales  
de la Salud en Reumatología)**

1800 Century Place  
Suite 250  
Atlanta, GA 30345-4300  
404-633-3777  
[www.rheumatology.org](http://www.rheumatology.org)

**Arthritis Foundation  
(Fundación para la Artritis)**

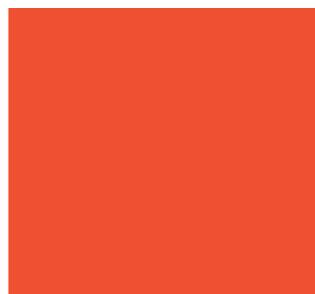
P.O. Box 7669  
Atlanta, GA 30357-0669  
800-568-4045 (línea gratuita)  
Consulte el directorio telefónico  
para la oficina local.  
[www.arthritis.org/Español](http://www.arthritis.org/Español)

Para obtener el libro o el video del  
NIA, o para obtener más información  
acerca de la salud y el envejecimiento,  
llame o escriba a:

**National Institute on Aging  
Information Center  
(Centro de Información del Instituto  
Nacional sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898-8057  
800-222-2225 (línea gratuita)  
800-222-4225 (TTY/línea gratuita)  
[www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)

Para solicitar publicaciones o  
para inscribirse y poder recibir  
comunicados vía correo electrónico,  
vaya a [www.nia.nih.gov/Espanol](http://www.nia.nih.gov/Espanol).



**National Institute on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos  
Servicio de Salud Pública  
Institutos Nacionales de Salud

Abril 2007

