

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

Consejos Sobre la Artritis

La artritis es una de las enfermedades más comunes en este país. Afecta a millones de adultos y a la mitad de la población mayor de 65 años.

La artritis produce dolor y pérdida de movimientos. Puede afectar las coyunturas en cualquier parte del cuerpo. Frecuentemente es una enfermedad crónica, lo que quiere decir que puede afectarle por un largo período. Los tipos más serios de artritis pueden causar inflamación, calor, enrojecimiento y dolor.

Hay más de 100 tipos diferentes de artritis, muchos síntomas y distintos tratamientos. Los científicos no conocen el origen de la mayoría de los tipos de artritis, pero conocen algunos mejor que otros.

Tipos Comunes de Artritis

Los tres tipos más comunes de artritis en las personas mayores son la artritis ósea, la reumática y la gota.

La artritis ósea (OA por su sigla en Inglés) es el tipo más común de artritis en las personas mayores. Afecta principalmente al cartílago – el tejido que amortigua las terminaciones de los huesos en el interior de las articulaciones. La artritis ósea frecuentemente afecta las manos y las grandes articulaciones que soportan peso en el cuerpo, tales como las rodillas y las caderas.

La artritis ósea se presenta cuando el cartílago comienza a deshacerse, desgastarse y deteriorarse. En algunos casos, todo el cartílago puede desgastarse entre los huesos de la articulación, haciendo que los huesos se rocen entre sí. Los síntomas pueden ir desde el entumecimiento y un dolor moderado que se va y regresa, hasta un severo dolor de la articulación.

La artritis ósea puede producir:

- ◆ Dolor en la articulación,
- ◆ Disminución en el movimiento de la articulación,
- ◆ Y algunas veces invalidez.

Los científicos piensan que la artritis en las diferentes articulaciones puede tener diversas causas. La artritis ósea

de las manos o caderas puede tener origen familiar. La artritis ósea de las rodillas se vincula con el sobrepeso. Lesiones o un excesivo uso pueden ser la causa de la artritis ósea en las articulaciones de las rodillas, caderas o manos.

Tratamiento. El descanso, el ejercicio, una dieta saludable y bien balanceada y aprender a usar correctamente las articulaciones son partes importantes de cualquier programa de tratamiento para la artritis. El tratamiento es diferente para cada tipo de artritis.

En este momento no hay tratamientos que curen la artritis ósea, excepto la cirugía para reemplazar las articulaciones. Pero mejorar la manera cómo usted utiliza sus articulaciones, por medio del descanso y el ejercicio y mantenerse bien de peso, le ayudarán a controlar el dolor.

Hay algunas medicinas que ayudan a las personas a manejar el dolor de la artritis ósea. Se llaman inhibidores COX-2 y NSAID (drogas anti-inflamatorias sin esteroides tales como el ibuprofeno y el naproxeno). Estas medicinas reducen la inflamación sin utilizar drogas más fuertes como la

cortisona y otros esteroides. Los inhibidores COX-2 son un nuevo tipo de medicamento, que funciona como los NSAID pero pueden causar menos efectos secundarios.

En un nuevo tratamiento se inyecta ácido hialurónico (visco-suplemento de ácido hialurónico) en el área alrededor de la articulación de la rodilla. En este tratamiento se agregan líquidos que reemplazan los fluidos naturales que el cuerpo ha perdido, para ayudar a las personas con artritis a mantener movimiento en la rodilla sin dolor.

La Artritis Reumatoidea (RA por su sigla en Inglés) es una enfermedad inflamatoria que causa dolor, inflamación, rigidez y pérdida de la función de las articulaciones. Las personas que sufren artritis reumatoidea con frecuencia presentan una gama amplia de síntomas tales como cansancio, fiebre o malestar general.

La artritis reumatoidea puede presentarse de forma balanceada en todo el cuerpo, por ejemplo, si una rodilla o mano está afectada, la otra también se afecta. La enfermedad

frecuentemente afecta la muñeca y las articulaciones de los dedos más cercanas a la mano.

Tratamiento. Los tratamientos para la artritis reumatoidea pueden aliviar su dolor, reducir la inflamación y disminuir o detener el avance del daño en la articulación, aumentar su habilidad para funcionar y su sensación de bienestar. El tratamiento puede incluir drogas anti-reumáticas llamadas DMARD (medicamentos anti-reumáticos modificadores de la enfermedad) que pueden retardar el avance de la enfermedad. Los médicos a veces le prescribirán otras medicinas llamadas corticoesteroides para aliviar la inflamación mientras usted espera que las DMARD produzcan efecto. Otros medicamentos llamados modificadores de respuesta biológica, a veces pueden servirle a personas con artritis reumatoidea de ligera a moderada, que no hayan recibido alivio con otros tratamientos.

La Gota es una de las enfermedades reumáticas más dolorosas. Es causada por depósitos en los tejidos de cristales de ácido úrico similares a agujas, en los espacios de las articulaciones o en ambos. Estos depósitos producen

artritis inflamatoria causando inflamación, enrojecimiento, calor, dolor y rigidez en las articulaciones.

La gota afecta los dedos del pie, los tobillos, los codos, las muñecas y las manos. La inflamación puede causar que la piel se estire alrededor de la articulación y puede enrojecerla, amoratarla y volverla muy sensible. Hay medicinas que pueden detener los ataques de gota y prevenir ataques futuros y daños de la articulación.

Tratamiento. Con el tratamiento correcto, la mayoría de las personas con gota se sienten mejor. El tratamiento puede aliviar el dolor de los ataques agudos, evitar ataques futuros, y prevenir la formación de nuevos depósitos de ácido úrico y de cálculos renales.

En los tratamientos más comunes para los ataques agudos de gota se utilizan altas dosis de NSAID e inyecciones de medicamentos glucocorticoides en la articulación afectada para disminuir la inflamación. Usted puede empezar a sentirse mejor a las pocas horas de haber iniciado el tratamiento. El ataque generalmente se terminará totalmente en unos pocos días.

Síntomas

Los síntomas de la artritis son:

- ◆ Inflamación de una o más articulaciones,
- ◆ Rigidez alrededor de las articulaciones, que dura por lo menos 1 hora temprano en la mañana,
- ◆ Dolor o sensibilidad constante o frecuente en una articulación,
- ◆ Dificultad para utilizar o mover una articulación normalmente,
- ◆ Calor y enrojecimiento en una articulación.

Si cualquiera de estos síntomas le dura más de 2 semanas, consulte con su médico o un especialista en la artritis (reumatólogo). El médico le hará preguntas sobre la historia de sus síntomas y le realizará un examen físico. El médico puede tomar radiografías o hacer pruebas de laboratorio antes de ordenarle un plan de tratamiento.

¿Qué más Puede Usted Hacer?

Además de tomar las medicinas apropiadas el ejercicio es muy importante en el manejo de los síntomas de la artritis. Los ejercicios diarios, tales como caminar o nadar, ayudan a mantener las articulaciones en movimiento, reducen el dolor y

fortalecen los músculos alrededor de las articulaciones. El descanso también es importante para las articulaciones afectadas por la artritis.

Hay tres tipos de ejercicios recomendados para las personas con artritis:

- ◆ **Ejercicios de movimientos amplios** (por ejemplo, bailar) ayudan a mantener el movimiento normal de las articulaciones y alivian la rigidez. Este tipo de ejercicios también le ayudan a mantenerse flexible.
- ◆ **Ejercicios de fortalecimiento** (por ejemplo, entrenamiento con pesas) ayudan a mantener o aumentar la fortaleza de los músculos. Los músculos fuertes pueden ayudar a apoyar y proteger las articulaciones afectadas por la artritis.
- ◆ **Ejercicios aeróbicos o de resistencia** (por ejemplo, montar en bicicleta) mejoran el estado cardiovascular, ayudan a controlar el peso y mejoran la función general. Algunos estudios muestran que los ejercicios aeróbicos también pueden reducir la inflamación en algunas articulaciones.

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (NIA) tiene un video de 48 minutos que le muestra cómo empezar y seguir un programa de ejercicios sin riesgo. El Instituto también tiene un libro de ejercicios de 107 páginas. Llame al 1-800-222-2225 (TTY: 1-800-222-4225) para más información. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios hable con su médico o especialista en el cuidado de la salud.

Además del ejercicio, algunas personas han encontrado otras maneras para ayudar a aliviar el dolor alrededor de las articulaciones, tales como la aplicación de calor o frío, sumergirse en una tina, nadar en una piscina de agua caliente y controlar o perder el exceso de peso. Controlar el peso es muy importante para las personas que tienen artritis, porque el sobrepeso ejerce presión adicional en muchas articulaciones. La pérdida de peso puede reducir la presión sobre las articulaciones y ayuda a prevenir mayores daños.

Su médico puede aconsejar la cirugía cuando el daño en las articulaciones produce invalidez o cuando otros tratamientos no disminuyen el dolor. Los cirujanos pueden reparar las articulaciones

dañadas o reemplazarlas con articulaciones artificiales. En las operaciones más comunes, los cirujanos reemplazan caderas y rodillas.

Remedios de Efectividad no Comprobada

Muchas personas con artritis utilizan remedios cuya efectividad no ha sido probada. Algunos de estos remedios son dañinos, tales como el veneno de serpientes. Otros, como las pulseras de cobre, no producen ningún daño pero también son inútiles. La seguridad de muchos de estos remedios es desconocida.

Algunas personas prueban suplementos dietéticos, tales como la Glucosamina y la Chondroitina, para aliviar el dolor de la artritis. Los científicos están estudiando éstos y otros tratamientos alternativos para averiguar si son efectivos y si no tienen riesgo. Es necesario tener más información antes de hacer cualquier recomendación.

Las siguientes son algunas indicaciones de que la eficacia de un remedio no ha sido comprobada:

- ♦ El remedio se anuncia, como una loción o una crema, que sirve para todos los tipos de artritis y otras enfermedades;

- ◆ El apoyo científico proviene únicamente de una investigación; o
- ◆ La etiqueta no tiene instrucciones sobre su uso o advertencias sobre efectos secundarios.

Para mayor información sobre la artritis contacte a:

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases NIAMS Information Clearinghouse (Instituto Nacional de la Artritis y Enfermedades Musculo-esqueléticas y de la Piel)

(NIAMS Centro de Información)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

301-495-4484

1-877-22-NIAMS (226-4267)

TTY: 301-565-2966

FAX: 301-718-6366

Correo Electrónico: niamsinfo@mail.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

FAX: 404-633-1870

Correo Electrónico: acr@rheumatology.org
<http://www.rheumatology.org>

Arthritis Foundation (Fundación para la Artritis)

P.O. Box 7669

Atlanta, GA 30357-0669

1-202-537-6800

1-800-283-7800, o llame a su oficina local (Busque en el directorio telefónico el número del capítulo local.)

FAX: 404-872-0457

Correo Electrónico: help@arthritis.org

<http://www.arthritis.org>

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, llame o escriba a:

National Institute on Aging Information Center (Centro de Información de Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TTY)

Correo Electrónico: niainfo@jbs1.com

<http://www.nia.nih.gov>



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Enero 2002