



## Un vistazo a la artritis (A Quick Look at Arthritis)

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Bienvenido a Un minuto de salud con los CDC.

La rigidez, el dolor y la inflamación en las articulaciones son síntomas de artritis. La artritis puede originarse por varias causas, pero por lo general aparece cuando se desgastan los cartílagos de las articulaciones debido al uso constante.

La artritis es un problema común que afecta a cerca de 46 millones de estadounidenses.

Esta cifra probablemente aumentará debido en parte a que ahora las personas viven más tiempo.

Usted enfrenta un mayor riesgo de quedar discapacitado por la artritis si tiene sobrepeso o se mantiene físicamente inactivo.

Los ejercicios de bajo impacto como caminar, estirarse, andar en bicicleta o nadar, son más suaves para las articulaciones y le ayudarán a estar fuerte y flexible.

La pérdida de peso, aun cuando sea mínima, también puede aliviar la tensión en sus articulaciones.

Para obtener más información sobre la salud visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a CDC en Español. Le invitamos a que nos acompañe la próxima semana en una nueva emisión de Un minuto de salud con los CDC.