

Artrosis

La artrosis es el desgaste del cartílago de las articulaciones. El cartílago es como una almohada que facilita el movimiento de las articulaciones y evita que produzcan dolor. A medida que se va desgastando aparece el dolor y podemos perder movilidad.

Causas de la artrosis

- La edad es el factor más importante para su aparición y empeoramiento.
- El sobrepeso agrava la artrosis de rodilla y cadera.
- Algunas profesiones o deportes conllevan que se carguen más algunas articulaciones y con el tiempo se sufre artrosis en ellas.

¿Dónde se nota más?

La artrosis puede afectar a cualquier articulación del cuerpo, pero sobre todo a la columna (cuello y zona baja de la espalda), rodillas, caderas y manos.

¿Cómo se diagnostica?

Por sus síntomas y con la exploración (dolor, pérdida de movilidad y deformidad de la articulación). A veces son necesarias radiografías para confirmar el diagnóstico y la gravedad.

¿Cuál es el tratamiento?

Ningún medicamento cura o retrasa la evolución de la artrosis. Disponemos de medicamentos que disminuyen o eliminan el dolor, y mejoran la movilidad de la articulación.

El ejercicio moderado, como andar por un terreno llano, nadar o la gimnasia suave, es positivo para la artrosis de rodilla, cadera y espalda. Aumente la duración del ejercicio gradualmente hasta 45-60 minutos de 3 a 5 días a la semana. Hacer ejercicios con las manos es bueno para la artrosis de los dedos.

No realice ejercicios que provoquen dolor. Cuando una articulación produzca dolor, no la fuerce, haga reposo durante unos días y, cuando haya mejorado, vuelva a la normalidad.

La aplicación de calor mejora el dolor y la rigidez, pero cuando una articulación está inflamada es mejor aplicar frío durante unos días.

Utilice calzado cómodo, sin talones altos y con buena amortiguación.

Llevar un bastón ayuda a disminuir el dolor y mejora la seguridad en caso de artrosis de rodilla y cadera. Debe sujetarse siempre con la mano contraria al lado más afectado.

En los casos más graves de artrosis de rodilla o de cadera se puede plantear la intervención quirúrgica.

¿Se puede prevenir la artrosis?

Actualmente no hay ningún medicamento preventivo, pero se pueden seguir unas **medidas de prevención**:

- Evite o reduzca ciertos movimientos articulares repetitivos propios de algunas actividades laborales (minería, martillos neumáticos, peluquería, construcción, etc.) y deportes (baile, fútbol o correr).
- [Evite el sobrepeso](#).
- Evite el ejercicio con máquinas de vibración (tipo Power Plate).
- Es esencial que haga [ejercicio](#): mover, estirar y fortalecer diariamente las articulaciones para mantenerlas flexibles y fuertes y evitar, así, la aparición y progresión de la artrosis. Si le gusta andar, puede utilizar los bastones de [marcha nórdica](#), así trabaja la musculatura de más partes del cuerpo, el ejercicio queda más distribuido y se protegen las articulaciones de sobreesfuerzos.

Su médico o médica de familia realizará el diagnóstico y seguimiento de la artrosis, y le recomendará el tratamiento más adecuado para aliviar el dolor y los ejercicios más convenientes.

