

**ESTA INFORMACIÓN ES PROPORCIONADA POR EL CENTRO DE OTROPEDIA Y
TRAUMATOLOGÍA ABC**

Artritis Degenerativa

La artritis degenerativa, u osteoartritis, es un problema común que, en mayor o menor grado, afecta prácticamente a todas las personas mayores de 60 años. Es el tipo más frecuente de artritis; es menos grave que otras formas de la enfermedad que causan inflamación y deformaciones.

Descripción

La artritis degenerativa causa dolor y rigidez debido al desgaste de las superficies que normalmente permiten el movimiento de las articulaciones. De ahí proviene el nombre de artritis degenerativa; también conocida como artritis hipertrófica.

Consideraciones

La mayoría de la gente con artritis degenerativa ni siquiera sabe que la padece porque no siente dolor. Para algunos el dolor es moderado. Para otro, la enfermedad es dolorosa y va agravándose progresivamente y afecta a su vida diaria. No se puede predecir su desarrollo, pero está claro que es una enfermedad que dura toda la vida.

En la mayoría de los casos, el malestar que ocasiona la artritis degenerativa empeora después de estar quieto o cuando las articulaciones trabajan demasiado.

Causas

La causa de la artritis es una lesión en el cartílago, el tejido elástico que rodea y protege los extremos de los huesos.

Durante muchos años era "el desgaste inevitable de la edad". Sin embargo, en la actualidad los médicos creen que tiene que ver con un desequilibrio de las enzimas que digieren los cartílagos y la actividad de las células de reparación de los cartílagos. Además, parece que hay una tendencia hereditaria a desarrollar la enfermedad.

Cualquiera que sea su causa, esta enfermedad puede desencadenarse prematuramente por un trauma, exceso de peso o el movimiento y uso repetitivo de las articulaciones propias de algunas ocupaciones. Ejemplo de esto son: las lesiones en las rodillas de los jugadores de fútbol, en los tobillos de las bailarinas, en los dedos de los mecanógrafos, etc.

Las articulaciones que soportan peso, como las rodillas y caderas, también son susceptibles de ser afectadas por la artritis degenerativa.

Signos y Síntomas

Los principales síntomas son:

- Dolor en las articulaciones, especialmente al moverse
- Rigidez en las articulaciones por la mañana y al moverse
- Hinchazón e inflamación de las articulaciones

Llamando al Médico

La mayoría de los casos de artritis degenerativa no son graves. El autotratamiento es suficiente cuando se logra aliviar el dolor con una aspirina o un baño caliente.

Pero, si sufre dolores persistentes y agudos o rigidez, vaya al médico para confirmar el diagnóstico y recibir un tratamiento que prevenga daños en las articulaciones.

Tratamiento

Los objetivos del tratamiento médico son:

- Aliviar el dolor
- Mantener el movimiento de las articulaciones
- Prevenir lesiones en las articulaciones
- En ocasiones es necesario el tratamiento quirúrgico.

Cuidados

El sentido común es esencial para sobrellevar esta enfermedad. Para prevenir lesiones:

- Mantenga su peso ideal
- Antes de hacer deportes infórmese sobre la manera apropiada de practicarlo
- Limite el trabajo de sus articulaciones, especialmente de las que soportan peso

Inicie el día con un baño de agua tibia

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su estado de salud y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento.