



## 5 PUNTOS PARA ENTENDER LA ARTROSIS

### 1. ¿QUÉ ES LA ARTROSIS?

La artrosis es una enfermedad que afecta el cartílago de las articulaciones. Las articulaciones son la parte del cuerpo donde se ponen en contacto los huesos y su adecuada función nos permite movernos. Cuando se daña el cartílago de las articulaciones se produce dolor y menor movilidad. Con la artrosis se puede producir además hinchazón y deformidad de las articulaciones afectadas.

### 2. ¿CUÁLES SON LAS ARTICULACIONES QUE MÁS SE AFECTAN EN LA ARTROSIS?

Principalmente las rodillas y caderas, lo que se manifiesta generalmente por dolor al caminar. También se afectan las articulaciones de las manos, lo que puede generar deformación de los dedos y dolor. Otras articulaciones que se pueden alterar son las de la columna lumbar y cervical.

### 3. ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA ARTROSIS?

Las personas mayores tienen mayor riesgo, especialmente las mujeres. Para evitar su aparición es importante tener una vida activa, realizando actividad física constante y mantener un peso saludable.

### 4. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE ARTROSIS Y OSTEOPOROSIS?

La artrosis provoca dolor articular por problemas en los cartílagos. Por su parte, la osteoporosis es una enfermedad de los huesos, los cuales se vuelven cada vez más frágiles, causando un mayor riesgo de fracturas.



### 5. ¿QUÉ HACER SI TENGO ARTROSIS?

La artrosis debe ser diagnosticada por un médico, el cual debe evaluar el mejor tratamiento para cada paciente. Si aparece dolor, se recomienda reposar por algunos minutos.

En caso de pacientes obesos, se recomienda bajar de peso con ejercicio y dieta saludable. En algunos casos pueden ser necesarios analgésicos orales o de aplicación local (por ejemplo gel). Otras terapias que pueden ser útiles son la kinesiología, la terapia ocupacional y en casos de artrosis muy severa la cirugía.

Consulte con su geriatra y/o su nutricionista para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.