



Artritis

¿Cuál es la causa de la artritis?

La causa del tipo más común de artritis, llamada osteoartritis, es la rotura de cartílagos, el tejido blando que cubre los extremos de los huesos de las articulaciones. El cartílago protege a los huesos de la fricción entre ellos y absorbe los golpes del movimiento. A medida que la artritis empeora, el cartílago se desgasta, afecta a las articulaciones y provoca dolor. Las articulaciones normalmente flexibles se tornan rígidas cuando se presenta artritis.

Las articulaciones pueden ser propensas a desarrollar artritis si se lesionaron en el pasado, si hay sobrepeso o en caso de antecedentes familiares de osteoartritis. Aunque la artritis puede desarrollarse a cualquier edad, es más posible que se presente en personas mayores de 60 años.

Si usted tiene artritis, puede sentir rigidez o dolor en la articulación. Puede que se sienta peor por la mañana cuando se levante o después de haber permanecido sentado durante un rato. Después de estar en movimiento durante unos 20 min puede que sienta menos rigidez, pero el dolor no cesa.

¿Cómo sabrá el médico que tengo artritis?

Su médico le formulará preguntas sobre los síntomas, las articulaciones dolorosas y el patrón del dolor. También examinará la articulación y pedirá una radiografía. Si la rigidez aparece en varias articulaciones o no cesa, puede que pida pruebas complementarias para descartar otros problemas, incluidos otros tipos de artritis.

¿Cómo tratará la artritis el médico?

Aunque la osteoartritis no se puede curar, se puede aprender a aliviarla cambiando el estilo de vida, con ejercicio, con terapia física o con medicamentos. (Véase el cuadro anexo

¿Cómo me ayudan los medicamentos para la artritis?)

Hay otros tratamientos que pueden ayudarle, entre los que se incluyen los siguientes:

- Los suplementos de glucosamina y condroitina pueden aliviar el dolor articular.
- Las inyecciones de ácido hialurónico en las articulaciones dolorosas pueden lubricarlas y almohadillarlas.
- La aplicación de crema de capsaicina sobre una articulación puede aliviar el dolor, aunque pueden ser necesarias varias aplicaciones durante semanas para notar el alivio.



- La inyección de esteroides en una articulación puede aliviar el dolor, pero no deberían administrarse más de 4 inyecciones anuales en la misma articulación.
- La aplicación de compresas calientes sobre la articulación antes de una actividad y la aplicación de compresas frías después sobre la articulación para disminuir el dolor.

Si una articulación está muy afectada por la artritis, el médico podría recomendar cirugía artroscópica, fusión de la articulación o una prótesis articular.

¿Qué puede hacer para evitar el empeoramiento de la artritis?

Adopte las siguientes recomendaciones en el estilo de vida:

- **Continúe moviéndose.** Cuando se está quieto, las articulaciones se van volviendo rígidas. El médico o el fisioterapeuta le enseñarán ejercicios que deberían realizarse diariamente para mantener la flexibilidad de las articulaciones y la fuerza de los músculos. Unos músculos fuertes y entrenados pueden ayudar a la función de las articulaciones.

¿Cómo me ayudan los medicamentos para la artritis?

Encuentre el medicamento para la artritis en esta tabla, y siga horizontalmente para aprender cómo actúa y los aspectos ante los que debe estar alerta.

Fármaco	Como actúa	¡Atención!
Paracetamol	Alivia el dolor leve de la artritis	Nunca se tome más de 4 g/día (no más de 2,5 g/día en caso de enfermedad hepática)
Antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno y el naproxeno	Alivian el dolor entre leve y moderado de la artritis	Algunos pacientes en tratamiento de larga duración con estos fármacos desarrollan problemas serios de salud, como hemorragias internas, hipertensión y empeoramiento de la función cardíaca o renal
Inhibidores de la ciclooxigenasa-2; por ejemplo, celecoxib, rofecoxib y valdecoxib	Alivio del dolor de larga duración que es menos agresivo con el estómago	Algunos pacientes en tratamiento de larga duración con estos fármacos desarrollan problemas serios de salud, como hemorragias internas, hipertensión y empeoramiento de la función cardíaca o renal. No tome otros AINE disponibles sin receta médica si está en tratamiento con estos medicamentos
Tramadol y combinación de tramadol y paracetamol	Alivio del dolor artrítico entre moderado y grave de la artritis	Este medicamento no está indicado si existe riesgo de accidentes cerebrovasculares. Tome un laxante para prevenir el estreñimiento
Opiáceos como la oxicodona	Alivio del dolor entre moderado y grave de la artritis de larga duración	Tome laxantes para prevenir el estreñimiento. Trague las pastillas enteras. No participe en actividades que requieran estar en un estado mental de alerta hasta que se sepa qué efectos tiene sobre usted.

- **Descanse suficientemente.** El dolor provoca cansancio. Cuando se sienta cansado, siéntese o acuéstese durante unos 20 min.
- **Relajación.** La relajación no es lo mismo que el descanso. Cuando se relaje, libere la tensión que se acumula en el cuerpo. La tensión puede contraer los músculos y provocar dolor.
- **Vigile su peso.** Demasiado peso implica una presión adicional sobre las articulaciones. Consulte con su médico qué peso es el adecuado para su altura y constitución.
- **Vigile la postura.** Su madre tenía razón: una buena postura ayuda a mantener las articulaciones saludables, desde el cuello hasta las rodillas.

- **Proteja las articulaciones de los dedos utilizando correctamente las manos.** Si necesita levantar algún objeto, pruebe a hacerlo con la palma de la mano. Apretar los dedos alrededor del objeto pesado provoca tensión sobre ellos. Su enfermera/o le explicará cómo utilizar una buena mecánica corporal cuando levante o mueva objetos.
- **Utilice refuerzos si es necesario.** Las muñequeras o las rodilleras aguantan las articulaciones, alivian el dolor y ayudan a prevenir el empeoramiento de la lesión.
- **Sea sensato.** Si no puede llevar a cabo una tarea debido a la artritis, pida ayuda.

Con los tratamientos y terapias adecuadas se puede disminuir el dolor y la afectación de las articulaciones y continuar llevando una vida activa. ①

Esta guía de educación sanitaria del paciente se ha adaptado para el nivel del 5.º grado utilizando las fórmulas de Flesch-Kincaid y SMOG. Está autorizado hacer fotocopias para uso clínico o hacer adaptaciones para satisfacer los requisitos de su servicio. Las referencias seleccionadas están disponibles bajo petición. Para más consejos de cómo escribir guías de educación véase el primer artículo de esta serie: "Writing Easy-to-Read teaching Aids" (marzo de 2002).

Agradecimientos especiales a Tracy Kane, coordinadora de educación al paciente, Albert Einstein Health Care Network, Philadelphia, Pa.

Nursing2005