



Osteoartritis

27 millones de estadounidenses 25 y más viejo viven con osteoartritis hoy, y muchos padecen de algunas limitaciones en la movilidad como consecuencia de esta enfermedad. La enfermedad en sí puede variar de manera considerable según cada paciente. La buena noticia es que, normalmente, la osteoartritis no es una forma de artritis que ocasione incapacidad, y la mayoría de los pacientes encuentran un régimen regular de actividades, medicación y control de peso que les resultan beneficiosos. No obstante, dado que el daño ocasionado por la osteoartritis no es reversible, el momento de pedir ayuda es ahora.

Datos breves

- La osteoartritis es causada por la rotura del cartílago en una o más articulaciones de los dedos, las caderas, las rodillas y la espina dorsal en el cuello y en la región lumbar.
- El sobrepeso, la edad, las lesiones o la presión en las articulaciones y los antecedentes familiares pueden predisponerlo a sufrir de osteoartritis.
- El reumatólogo puede ofrecerle recomendaciones sobre el tratamiento médico y físico que aumentará su bienestar.

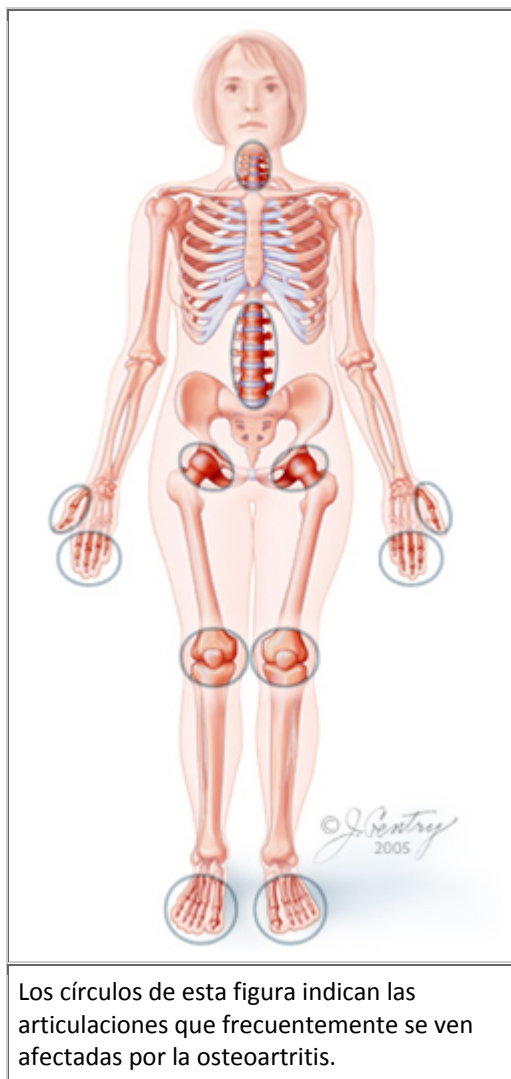
Qué es la osteoartritis?

La osteoartritis (OA) es la enfermedad articular más común que afecta a personas de mediana o mayor edad. Se caracteriza por el daño progresivo del cartílago articular (el material resbaladizo que se encuentra en el extremo de los huesos largos) y produce cambios en las estructuras alrededor de la articulación. Estos cambios pueden incluir acumulación de líquidos, crecimiento óseo excesivo y flojedad así como debilitamiento de los músculos y tendones; todos estos cambios pueden limitar la movilidad y causar dolor e inflamación.

Las articulaciones que se ven frecuentemente afectadas son aquellas que soportan el peso, como las rodillas, las caderas y la espina dorsal. La osteoartritis en las áreas de las rodillas y caderas puede provocar dolor crónico o molestias al estar de pie o al caminar. El deterioro de los discos que se encuentran entre las vértebras espinales puede causar rigidez y dolor en el cuello y en la espalda.



La osteoartritis puede afectar los dedos y cualquier articulación que tenga una lesión previa debido a un traumatismo, infección o inflamación. Algunos pacientes pueden desarrollar nudos o “nodos” óseos que agrandan las articulaciones de los dedos, que ocasiona dolor, rigidez o entumecimiento y, posteriormente, limitan el movimiento de los dedos.



Los círculos de esta figura indican las articulaciones que frecuentemente se ven afectadas por la osteoartritis.

El dolor articular que la mayoría de las personas con osteoartritis padece al realizar actividades puede aliviarse con descanso. Quienes padecen de una osteoartritis más avanzada pueden sufrir dolores más agudos y tener articulaciones inestables, lo que produce la sensación de que las rodillas “se doblan” o “se traban”. Algunos pacientes con OA también padecen de rigidez generalizada por la mañana o después de un período de inactividad prolongada, por ejemplo, después de viajar en automóvil. Esta rigidez normalmente no dura más de media hora.

Qué causa la osteoartritis?

La osteoartritis surge de problemas con el cartílago que protege las terminaciones óseas. Este material resbaladizo actúa como un “amortiguador de impacto”, que reduce la fricción en las articulaciones a medida que el cuerpo se mueve. Cuando el cartílago se daña o comienza a desgastarse, los tendones y ligamentos pueden experimentar dolor al estirarse o, lo que es peor, los huesos pueden entrar en contacto.

A pesar de que parece no existir ningún otro factor que cause daños al cartílago, los investigadores señalan que el sobrepeso que agrega presión a las articulaciones, los deportes, las actividades y lesiones relacionadas con el trabajo, y los antecedentes familiares de articulaciones y cartílagos débiles contribuyen al desarrollo de la osteoartritis. La edad en sí no es una causa determinante de osteoartritis, pero puede agravar el proceso de deterioro.

Quién contrae osteoartritis?

La osteoartritis afecta a personas de cualquier edad, pero es más frecuente en las poblaciones de edad más avanzada. De hecho, según pruebas de rayos X realizadas, el 70% de las personas mayores de 70 años muestran evidencias de esta enfermedad. Sin embargo, sólo la mitad presenta síntomas. Las mujeres se ven afectadas con más frecuencia que los hombres y desarrollan especialmente osteoartritis de dedos y rodillas.



Cómo se diagnostica la osteoarthritis?

Se sospecha que un paciente sufre de OA cuando presenta dolor en las articulaciones comúnmente afectadas. Se puede confirmar mediante un examen físico que muestre hipertrofia ósea, acumulación de líquidos, sensación de crujido durante el movimiento, debilidad muscular e inestabilidad articular. Los rayos X también resultan de gran utilidad al momento de realizar el diagnóstico. Algunas veces, se necesitan análisis de sangre para descartar otras enfermedades.

Cómo se trata la osteoarthritis?

El objetivo del tratamiento consiste en reducir el dolor y mejorar el funcionamiento de las articulaciones afectadas. Esto se puede lograr mediante la combinación de medidas físicas, terapia farmacológica y, a veces, cirugía.

Medidas físicas: El ejercicio, los dispositivos de apoyo y la terapia termal normalmente son eficaces. Algunos tipos de tratamientos alternativos no comprobados, como spa, masajes, acupuntura y quiropraxia, pueden ayudar a aliviar el dolor durante un corto plazo, pero generalmente son costosos y requieren tratamientos repetitivos.

Terapia farmacológica: Entre las formas de terapia farmacológica, se encuentran agentes tópicos como cremas con capsaicina, calmantes orales como acetaminofeno, y drogas antiinflamatorias no esteroideas (DAINES) para combatir la hinchazón e inflamación. Para dolores más agudos, puede ser necesario el uso de medicamentos más fuertes como narcóticos. Las inyecciones con corticosteroides aplicadas a las articulaciones o un tipo de lubricante que se denomina derivado de ácido hialurónico (AH) han demostrado ser de gran eficacia para algunos pacientes.

Cirugía: Se contempla la artroscopia o el reemplazo articular en los casos en que existe un daño grave de la articulación, o cuando el paciente tiene dolor que no responde al tratamiento y experimenta una pérdida significativa de la movilidad.



En la osteoarthritis, el cartílago que se encuentra entre los huesos de la articulación se rompe y se produce hipertrofia ósea.



Suplementos: Se han utilizado muchos suplementos nutricionales para el tratamiento de la osteoartritis, pero la mayoría carecen de pruebas contundentes que respalden su eficacia y seguridad. Un estudio reciente realizado por el Instituto Nacional de Salud de los EE.UU. indicó que los pacientes con dolor moderado a agudo derivado de OA en las rodillas pueden verse beneficiados por suplementos con sulfato de glucosamina/condroitina. No obstante, para garantizar la seguridad y evitar la interacción farmacológica, consulte con su médico o farmacólogo antes de usar cualquiera de estos agentes, especialmente cuando se los combina con las drogas recetadas.

Vivir con osteoartritis

No existe cura para la osteoartritis, pero usted puede manejar el impacto que causa esta enfermedad en su estilo de vida. Por ejemplo, un excelente comienzo consiste en proporcionar al cuello y a la espalda la posición y el apoyo adecuados cuando está sentado o acostado; adaptar los muebles, como elevar una silla o el asiento del inodoro; y evitar traumas y movimientos reiterados de la articulación, especialmente la flexión frecuente.

El agregar ejercicios regulares a sus actividades diarias mejorará el fortalecimiento muscular. Los ejercicios que fortalecen los músculos cuádriceps (los músculos delanteros de los muslos) también pueden prevenir la osteoartritis en las rodillas. El trabajo junto a un terapeuta físico u ocupacional puede ayudarlo para que usted conozca los mejores ejercicios y aparatos de asistencia (por ejemplo, bastón, asiento elevado de inodoro) para proteger sus articulaciones.

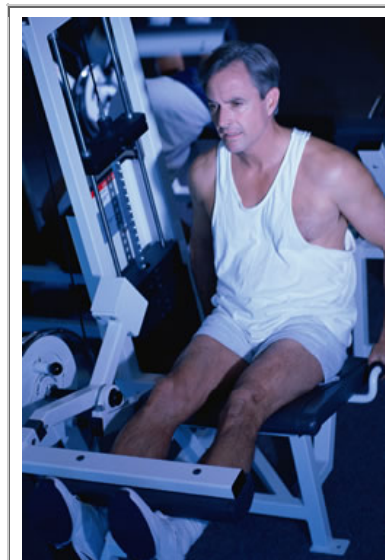
Dado que la pérdida de peso en las personas obesas puede reducir el dolor y el avance de la osteoartritis, lograr y mantener un peso ideal representará una gran diferencia para su bienestar.

- La osteoartritis, que es la artritis más frecuente, afecta a más de 27 millones de estadounidenses y es una causa importante de incapacidad.
- Debido a que es una enfermedad muy común, la osteoartritis puede también aparecer junto con otros tipos de artritis.
- El médico debe evaluarlo para confirmar el diagnóstico y desarrollar un tratamiento adecuado a fin de aliviar el dolor y restablecer la función.
- En la actualidad, no existe ninguna terapia que pueda revertir el daño articular causado por la osteoartritis, pero se están llevando a cabo muchos estudios al respecto.

Para buscar un reumatólogo

Para obtener más información sobre reumatólogos, [haga clic aquí](#).
Español

Para obtener una lista de reumatólogos en su área, [haga clic aquí](#).



Los ejercicios que fortalecen los músculos cuádriceps (los músculos delanteros de los muslos) también pueden prevenir la osteoartritis en las rodillas.



Para obtener más información

El Colegio Estadounidense de Reumatología (ACR, por sus siglas en inglés) compiló esta lista con el fin de brindarle un punto de partida para que realice investigaciones adicionales por su cuenta. El ACR no respalda ni mantiene estos sitios Web, ni tampoco tiene responsabilidad alguna por la información o las declaraciones allí publicadas. Lo mejor es que siempre consulte con su reumatólogo para obtener más información y antes de tomar decisiones sobre su tratamiento.

Arthritis Foundation (Fundación para la Artritis)
<http://www.arthritis.org/espanol/> *Español*

Actualizado en junio de 2006

Escrito por el Dr. Thitinan Srikulmontree y revisado por el Equipo de Tareas de Educación al Paciente del Colegio Estadounidense de Reumatología.

©2010 Colegio Estadounidense de Reumatología