



HOJA INFORMATIVA DEL PACIENTE

Osteoartritis (OA)



DESCRIPCIÓN DE LA CONDICIÓN

La osteoartritis (OA) es una enfermedad común de las articulaciones. A menudo se llama artritis por “uso y desgaste”. En la OA, el cartílago que amortigua las articulaciones se rompe a medida que se mueven. Los huesos pueden frotarse unos contra otros, causando dolor. Los huesos pueden cambiar de forma a medida que empeora la OA. Puede ser doloroso y difícil mover la articulación.

Las articulaciones comunes afectadas por la OA incluyen rodillas, caderas, espalda, cuello, manos,

y dedos de los pies y de las manos. La OA puede dañar no solo el cartílago, sino también la membrana sinovial (revestimiento de la articulación), los ligamentos y los huesos.

Tanto las mujeres como los hombres pueden tener OA. Ocurre a menudo en la mediana edad o más tarde. La OA es una de las principales causas de discapacidad, pero los tratamientos como los medicamentos, el ejercicio y la cirugía de reemplazo articular pueden aliviar el dolor y restaurar la movilidad.



SIGNOS/ SÍNTOMAS

El dolor en las articulaciones es el signo más común de la OA. Sus articulaciones pueden sentirse rígidas y dolorosas después de mucha actividad, así como al final del día. Por lo general, la OA no causa rigidez articular matutina. Los signos y síntomas de la OA también pueden incluir:

- Articulaciones que se agrietan o se aplastan
- Nudillos hinchados en las articulaciones afectadas

- Dificultad para mover la articulación
- Pérdida de función o discapacidad con el tiempo

Otras enfermedades que causan dolor en las articulaciones pueden confundirse con la OA. Es importante obtener el diagnóstico correcto sin pruebas innecesarias. Un reumatólogo puede diagnosticar la OA y prescribir un plan de tratamiento que sea mejor para usted.



TRATAMIENTOS COMUNES

El diagnóstico de la OA requiere un examen físico y exploraciones de imágenes como rayos X, MRI o ultrasonido. Los tratamientos tienen como objetivo reducir el dolor y mejorar la función. No hay un tratamiento comprobado para revertir el daño articular de la OA en este momento.

El primer medicamento utilizado para tratar el dolor por OA incluye el acetaminofén [Tylenol] y los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno [Advil, Motrin] o el naproxeno sódico [Aleve]. Los medicamentos tópicos se frotran en la piel sobre la articulación dolorida. Las inyecciones de corticosteroides (inyecciones de cortisona) o el ácido hialurónico en una

articulación pueden aliviar el dolor y la hinchazón a corto plazo. Para un dolor más intenso, se pueden necesitar medicamentos recetados, como la duloxetina [Cymbalta], o los narcóticos.

Perder peso alivia el estrés en las articulaciones como las rodillas, la parte baja de la espalda y las caderas. El ejercicio regular puede aumentar la fuerza muscular, aliviar el dolor y la rigidez de las articulaciones y disminuir el riesgo de discapacidad. Si los medicamentos no alivian el dolor ni mejoran la función, las personas con OA grave pueden necesitar cirugía para reparar o reemplazar las articulaciones dañadas.



CONSEJOS DE CUIDADO/ MANEJO

Las personas con OA pueden hacer muchas cosas para controlar los síntomas de la OA y tener una buena calidad de vida. Algunos consejos útiles incluyen:

- Modifique cómo sentarse o dormir para sostener su cuello y espalda.
- Use una silla o un asiento de inodoro alto.
- Evite repetir movimientos articulares, especialmente flexiones frecuentes.
- Pierda peso si tienes sobrepeso u obesidad. Esto puede reducir el dolor y retardar el empeoramiento de la OA.

- Ejercitarte diariamente. Estiramientos, caminatas y ejercicios aeróbicos acuáticos son buenas actividades para la OA.
- Use dispositivos como bastones o sujetadores para ayudarlo a realizar las tareas diarias. También puede trabajar con un fisioterapeuta [PT] o un terapeuta ocupacional [OT] para aprender ejercicios o movimientos seguros, y para usar adecuadamente los dispositivos de asistencia para su OA.