

## DECÁLOGO DEL PACIENTE ARTRÓSICO

La artrosis es la enfermedad articular más frecuente en nuestro país; se sabe que afecta a cerca de siete millones de españoles. Consiste en un "desgaste" del cartílago articular que puede ser progresivo. La enfermedad puede afectar a cualquier articulación, pero las más frecuentemente afectadas son las manos, las rodillas, las caderas y la columna vertebral. Contrariamente a lo que muchas personas piensan, la artrosis no es una enfermedad exclusiva de la vejez, cualquier persona puede padecerla. La artrosis aumenta su frecuencia con la edad, y es más común en la mujer y en personas genéticamente predispuestas pero - aunque muchos de estos factores no se pueden modificar - evitar su aparición y progresión es posible.

Durante las épocas frías, los síntomas de la artrosis suelen empeorar y eso hace que aumenten el número de consultas que se hacen. Son millones las consultas que por este motivo se hacen al cabo del año en España.

La Sociedad Española de Reumatología (SER) ha elaborado un decálogo de recomendaciones para los pacientes con artrosis, con el objeto de que puedan conocer mejor su enfermedad y mejorar su calidad de vida.

### **1. MANTENGA UN PESO CORPORAL CORRECTO.**

La obesidad es una de las causas de la enfermedad, y además hace que esta progrese más rápidamente. Si Vd. es obeso o tiene sobrepeso, inicie algún programa dietético que le haga adelgazar, su médico puede ayudarle en este aspecto. No son necesarias dietas especiales, ni existen alimentos completamente prohibidos en esta enfermedad. Una dieta baja en calorías es suficiente.

### **2. CALOR Y FRÍO.**

En general, el calor es más beneficioso para la artrosis. Se puede aplicar de forma casera, con la esterilla eléctrica o la bolsa de agua caliente colocadas sobre la articulación dolorosa. Alivian el dolor y relajan la musculatura. En ocasiones, la articulación artrósica puede tener un intenso brote inflamatorio y, en esas ocasiones, es útil aplicar frío local mediante bolsas de hielo o baños fríos.

### **3. MEDICACION.**

Se dispone de muchos tipos de medicamentos que pueden ser beneficiosos en esta enfermedad. Existen analgésicos, antiinflamatorios locales y fármacos que pueden evitar la progresión de la artrosis. Sin embargo, ha de ser su médico o reumatólogo el que decida, en cada momento de la evolución cuál es el adecuado para usted. Las terapias llamadas alternativas -como la acupuntura, osteopatía, hierbas, - no han demostrado su eficacia científica, pero si desea emplearlas, consulte antes a su médico para evitar problemas.

### **4. HÁBITOS POSTURALES.**

Duerma en cama plana. Evite sentarse en sillones o sofás hundidos, y use sillas con respaldo recto, donde sus caderas y rodillas mantengan una posición natural y sus pies estén en contacto con el suelo.



## 5. EJERCICIO.

El ejercicio protege la articulación y aumenta la fuerza de nuestros músculos. Disminuir al máximo la movilidad hace que la persona artrósica se convierta en dependiente de los demás. Es bueno caminar, ir en bicicleta y practicar la natación, pero los deportes de contacto o de gran sobrecarga física son menos recomendables. Existen también ejercicios específicos para cada articulación que esté afectada por la enfermedad, solicítelos a su médico o reumatólogo, y hágalos diariamente.

## 6. REPOSO.

No es contradictorio con el punto anterior. La artrosis es una enfermedad que cursa con periodos intermitentes de dolor, y durante las fases con mayor dolor el reposo relativo es beneficioso. También es bueno intercalar pequeños periodos de reposo durante las actividades de la vida diaria.

## 7. EVITE SOBRECARGAS LAS ARTICULACIONES.

No coja pesos excesivos, procure no caminar por terrenos irregulares y no estar de pie excesivamente sin descansar. Use un carrito para llevar las compras. Si padece artrosis de rodilla o cadera, el empleo de un bastión para caminar disminuye la sobrecarga de esas articulaciones.

## 8. CALZADO ADECUADO.

Si tiene usted artrosis lumbar, de caderas o de rodillas, debe emplear calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar. Esto también puede conseguirse con plantillas o taloneras de silicona que se colocan en el zapato. No use zapatos con tacón excesivo. Es preferible emplear zapato plano o con un ligero tacón.

## 9. BALNEARIOS.

Los balnearios aplican aguas mineromedicinales, generalmente termales, para el tratamiento de la artrosis. Con ello, consiguen mejorar el dolor y relajar la musculatura contracturada. Los llamados centros SPA (salud por el agua) realizan tratamientos estéticos y de relax mediante el uso de agua que, sin embargo, no tiene características mineromedicinales como la de los balnearios. Ambas formas pueden ser útiles en la artrosis.

## 10. MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA.

La artrosis, a pesar de todo, permite mantener una vida personal y familiar completa, con muy escasas limitaciones. En los casos más avanzados y de peor evolución, existen tratamientos quirúrgicos que pueden solucionar el problema. La artrosis "per se" no afecta la vida y los progresos en su investigación y tratamiento son continuos.

Sociedad Española de Reumatología (SER)

[www.institutferran.org](http://www.institutferran.org)

