

Artritis.

Última actualización: Martes, 12 Octubre 2021 17:19

Visto: 446

Es la inflamación o degeneración de una o más articulaciones. Una articulación es la zona donde 2 huesos se encuentran. Existen más de 100 tipos diferentes de artritis.

Causas

La artritis involucra la degradación de las estructuras articulares, particularmente del cartílago. El cartílago normal protege una articulación y permite que esta se mueva de forma suave. El cartílago también absorbe el golpe cuando se ejerce presión sobre la articulación, como sucede cuando usted camina. Sin la cantidad usual de cartílago, los huesos bajo el cartílago se dañan y se rozan. Esto causa dolor, hinchazón (inflamación) y rigidez.

Otras estructuras articulares afectadas por la artritis incluyen:

El sinovio

El hueso adjunto a la articulación

Los ligamentos y los tendones

El recubrimiento de los ligamentos y los tendones (bursa)

La inflamación y daño de la articulación puede ser consecuencia de:

Una enfermedad autoinmunitaria (el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error al tejido sano)

Fractura ósea

"Desgaste y deterioro" general de las articulaciones

Infección, con frecuencia por bacterias o virus.

Cristales como el ácido úrico o el dihidrato de pirofosfato cálcico

En la mayoría de los casos, la inflamación articular desaparece después de que la causa desaparece o recibe tratamiento. Algunas veces, no lo hace. Cuando esto sucede, usted tiene artritis prolongada (crónica).

La artritis puede presentarse en personas de cualquier edad o sexo. La osteoartritis, que es causada por los procesos no inflamatorios y que aumenta con la edad, es el tipo más común.

Otros tipos más comunes de artritis inflamatoria incluyen:

Espondilitis anquilosante

Artritis por cristales, gota o enfermedad por deposiciones de pirofosfatos de calcio

Artritis reumatoidea juvenil (en niños)

Infecciones bacterianas

Artritis psoriásica

Artritis.

Última actualización: Martes, 12 Octubre 2021 17:19

Visto: 446

Artritis reactiva

Artritis reumatoidea (en adultos)

Esclerodermia

Lupus eritematoso sistémico (LES)

Síntomas

La artritis causa dolor, hinchazón, rigidez y movimiento limitado en la articulación. Los síntomas pueden incluir:

Dolor articular

Inflamación articular

Disminución de la capacidad para mover la articulación

Enrojecimiento y calor de la piel alrededor de una articulación

Rigidez articular, especialmente en la mañana

Pruebas y exámenes

El proveedor de atención médica llevará a cabo un examen físico y hará preguntas acerca de la historia clínica.

El examen físico puede mostrar:

Líquido alrededor de una articulación

Articulaciones calientes, rojas y sensible

Dificultad para mover una articulación (denominado "rango de movimiento limitado")

Algunos tipos de artritis pueden causar deformidad articular. Esto puede ser un signo de artritis reumatoidea grave que no se ha tratado.

Con frecuencia se hacen exámenes de sangre y radiografías de las articulaciones para verificar la presencia de infección y otras causas de artritis.

El proveedor también puede extraer una muestra del líquido de la articulación con una aguja y enviarla a un laboratorio para su análisis y verificar si tiene inflamación, cristales o infección.

Tratamiento

El objetivo del tratamiento es:

Reducir el dolor y la inflamación

Mejorar la función

Prevenir un daño articular mayor

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Los cambios en el estilo de vida son el tratamiento preferido para la osteoartritis y otros tipos de inflamación articular. El ejercicio puede ayudar a aliviar la rigidez, reducir el dolor y la fatiga y mejorar la fortaleza ósea y muscular. Su equipo médico puede ayudarle a diseñar un programa de ejercicios que sea lo más adecuado para usted.

Los programas de ejercicios pueden incluir:

Actividad aeróbica de bajo impacto (también llamada ejercicios de resistencia) como caminar

Ejercicios de rango de movimiento para la flexibilidad

Ejercicios de fortaleza para el tono muscular

Su proveedor puede sugerir fisioterapia, que podría incluir:

Calor o frío.

Férulas o dispositivos ortopédicos con el fin de apoyar las articulaciones y ayudar a mejorar su posición. Esto con frecuencia es necesario para la artritis reumatoidea.

Hidroterapia.

Masaje.

Otras medidas que usted puede tomar son:

Dormir bien. Dormir de 8 a 10 horas cada noche y hacer siestas durante el día puede ayudarlo a recuperarse más rápidamente de un recrudecimiento de la enfermedad y puede incluso ayudar a prevenir reagudizaciones.

Evitar permanecer en una posición durante mucho tiempo.

Evitar posiciones o movimientos que ejerzan tensión adicional sobre las articulaciones adoloridas.

Hacer modificaciones en el hogar para facilitar las actividades. Por ejemplo, instalar barandas de donde prenderse en el baño, la tina o cerca del sanitario.

Intentar con actividades para reducir el estrés, como meditación, yoga o taichí.

Consumir una alimentación saludable llena de frutas y verduras, las cuales contienen vitaminas y minerales importantes, especialmente vitamina E.

Comer alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, tales como pescado de agua fría (como el salmón, la caballa y el arenque), la semilla de linaza, la semilla de colza (canola), las semillas de soya, el aceite de soya, las semillas de calabaza y las nueces de nogal.

Evitar fumar y el consumo excesivo de alcohol.

Aplicar crema de capsaicina sobre las articulaciones dolorosas. Usted puede sentir mejoramiento después de aplicar la crema durante 3 a 7 días.

Bajar de peso, si tiene sobrepeso. La pérdida de peso puede mejorar enormemente el dolor articular en las piernas y los pies.

Use un bastón para disminuir el dolor de la artritis en la cadera, la rodilla, los tobillos o los pies.

MEDICAMENTOS

Se pueden recetar medicamentos junto con cambios en el estilo de vida. Todas los medicamentos tienen algunos riesgos, algunas más que otras. Es importante que el médico lo vigile cuidadosamente cuando esté tomando medicamentos para la artritis incluso las que son de venta libre.

Medicamentos de venta libre:

El paracetamol (Tylenol) a menudo es el primero que se ensaya para disminuir el dolor. Tome hasta 3,000 mg al día (2 Tylenol de concentración para artritis cada 8 horas). Para prevenir el daño al hígado, no tome más de la dosis recomendada. Puesto que varios medicamentos que contienen paracetamol están disponibles sin receta, necesitará incluirlas en los 3,000 mg al día máximo. Además, evite el alcohol al tomar paracetamol.

El ácido acetilsalicílico (aspirin), el ibuprofeno o el naproxeno son antiinflamatorios no esteroides (AINE) que pueden aliviar el dolor de la artritis. Sin embargo, pueden tener riesgos cuando se usan durante un período prolongado. Los efectos secundarios potenciales incluyen ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, úlceras estomacales, sangrado del tubo digestivo y daño renal.

Dependiendo del tipo de artritis se pueden recetar varios medicamentos con receta:

Los corticosteroides ("esteroides") ayudan a reducir la inflamación. Se pueden inyectar en articulaciones que presentan dolor o se pueden administrar por vía oral.

Los medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (DMARD, por sus siglas en inglés) se usan para tratar artritis autoinmunitaria.

Los biológicos y los inhibidores de quinasa se usan para el tratamiento de la artritis autoinmunitaria, se pueden tomar o inyectar

Para la gota, se pueden usar algunos medicamentos para bajar los niveles de ácido úrico.

Es muy importante tomarse los medicamentos de la manera como lo recete su proveedor. Si usted está teniendo dificultades para hacerlo (por ejemplo, debido a efectos secundarios intolerables), debe hablar con su proveedor. Asimismo, cerciórese de que su proveedor sepa respecto a todos los medicamentos que usted está tomando, incluso vitaminas y suplementos comprados sin receta.

CIRUGÍA Y OTROS TRATAMIENTOS:

En algunos casos, la cirugía se hace si otros métodos no han funcionado y se presenta daño grave a las articulaciones.

Estos puede incluir:

Reemplazo de la articulación, como la artroplastia total de rodilla.

Expectativas (pronóstico)

Unos pocos trastornos relacionados con la artritis se pueden curar completamente con el tratamiento apropiado. Sin embargo, la mayoría de las formas de artritis son problemas de salud a largo plazo (crónicos) pero con frecuencia se pueden controlar. Las formas agresivas de algunas afecciones artríticas pueden tener efectos importantes en la movilidad y pueden

Artritis.

Última actualización: Martes, 12 Octubre 2021 17:19

Visto: 446

comprometer otros órganos o sistemas.

Posibles Complicaciones

Las complicaciones de la artritis incluyen:

Dolor prolongado (crónico)

Discapacidad

Dificultad para realizar actividades cotidianas

Cuándo contactar a un profesional médico

Llame a su proveedor si:

El dolor articular persiste por más de 3 días.

Tiene un dolor articular agudo e inexplicable.

La articulación afectada presenta una inflamación significativa.

Tiene dificultad para mover la articulación.

La piel alrededor de la articulación está enrojecida o caliente al tacto.

Tiene fiebre o ha perdido peso de manera involuntaria.

Prevención

El diagnóstico y tratamiento oportunos pueden ayudar a prevenir el daño articular. Si usted tiene un antecedente familiar de artritis, coménteles a su proveedor, incluso si no tiene dolor en la articulación.

Artritis.

Última actualización: Martes, 12 Octubre 2021 17:19

Visto: 446

Evitar los movimientos excesivos y repetitivos puede ayudar a protegerlo contra la osteoartritis.

Cortesía: <https://medlineplus.gov/spanish/>

[#artritisreumatoide](#) [#Artritis](#)