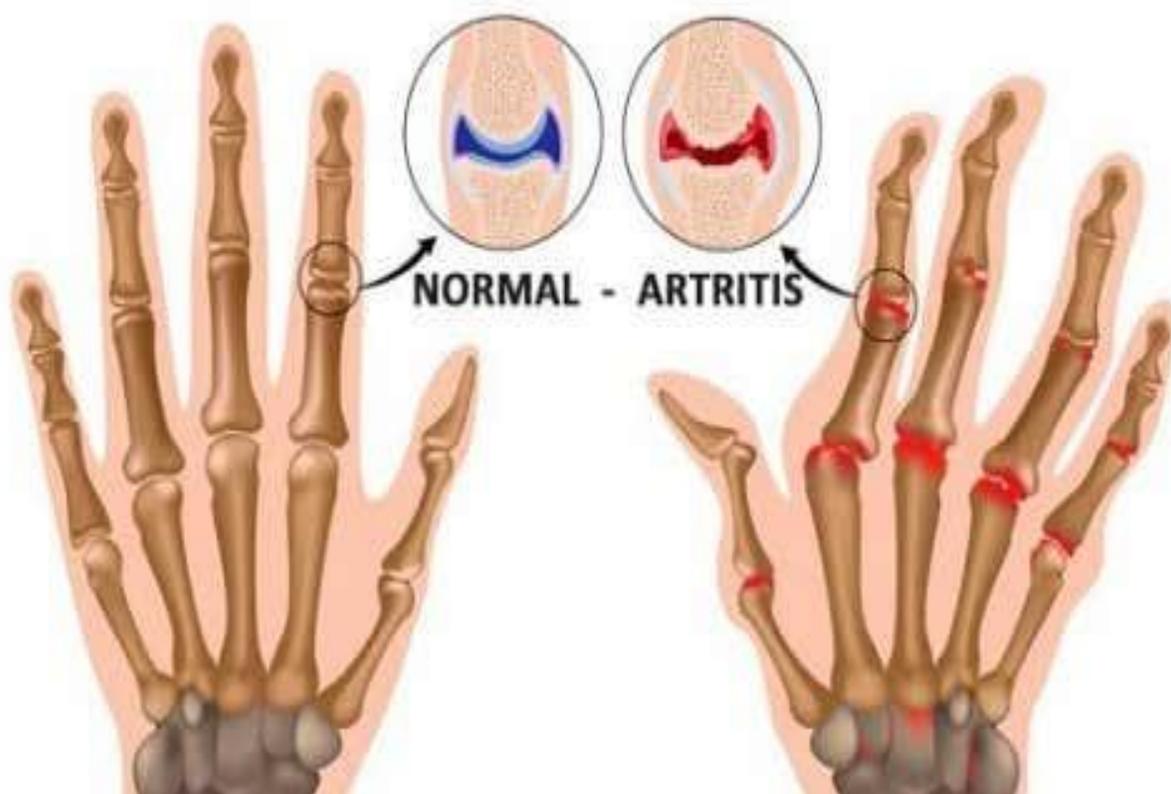




Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

## *Artritis: Información para la población*



## Qué es

La artritis es la hinchazón y la sensibilidad de una o más de las articulaciones.

## Signos y síntomas

Los principales síntomas de la artritis son dolor y rigidez de las articulaciones, que suelen empeorar con la edad.

Los **tipos** más frecuentes de artritis son la **artrosis** y la **artritis reumatoide**.

## 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.

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).

## Complicaciones

La artritis grave, especialmente si afecta las manos o los brazos, puede dificultar que realices las tareas diarias. La artritis de articulaciones que soportan peso puede impedirte

caminar cómodamente o sentarte erguido. En algunos casos, las articulaciones pueden perder progresivamente su alineación y forma.

### ***Factores de riesgo***

Los factores de riesgo de la artritis comprenden lo siguiente:

- **Antecedentes familiares.** Algunos tipos de artritis son hereditarios, por lo que es probable que contraigas artritis si tus padres o hermanos tienen este trastorno.
- **Edad.** El riesgo de muchos tipos de artritis, entre ellos la **artrosis**, la **artritis reumatoide** y la **gota**, aumenta con la edad.
- **Sexo.** Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar artritis reumatoide, mientras que la mayoría de las personas que tienen gota, otro tipo de artritis, son hombres.
- **Lesión articular previa.** Las personas que se han lesionado una articulación, tal vez mientras hacían deporte, con el tiempo tienen más probabilidades de sufrir artritis en esa articulación.
- **Obesidad.** El peso extra fuerza las articulaciones, en especial las rodillas, las caderas y la columna. Las personas con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar artritis.

### ***Recomendaciones para prevenir la Artritis***

Se ha comprobado que siguiendo estas **recomendaciones** se puede **prevenir la artritis**, o **mejorar la dolencia si ya está presente**:

- **Perder peso y mantener un peso corporal adecuado.**
- **Cuidar las articulaciones para evitar lesiones**, por ejemplo calentando y estirando cuando se vaya a realizar deporte.
- **Mantener un nivel de Vitamina D y calcio adecuada**, en caso de deficiencia es aconsejable acudir al médico para que prescriba suplementos vitamínicos y minerales.

- **Fortalecer los músculos que rodean las articulaciones**, sobre todo los de la rodilla para reducir el riesgo de desgaste de la articulación y prevenir lesiones.
- **Hacer ejercicio regularmente** para ayudar a aumentar la densidad ósea y disminuir el desgaste articular.
- Las **mujeres menopáusicas** pueden perder hueso durante esta etapa debido a la baja producción de estrógenos, por lo que son propensas a sufrir osteoporosis. Por ello es recomendable acudir al **médico para que recete un regulador hormonal**.
- **No consumir alcohol ni tabaco**, pues ambos son malos hábitos que debilitan la estructura ósea, con lo cual aumenta el riesgo de fracturas.



## *sabías que la artritis*

### **1. La artritis no entiende de edades**

Aunque muchos así lo piensan, **esta enfermedad no la padecen únicamente los ancianos. No hay edades cuando se habla de artritis.**

### **2. Se puede tratar**

Muchas personas piensan que no existen métodos para mejorar la condición del individuo que padece artritis. ¡Y sí los hay! **Con fisioterapia, los ejercicios adecuados y tratamientos para el dolor**, la persona puede mantenerse activa y disminuir los malestares que produce la artritis.

### **3. ¿Por qué duelen los huesos?**

La verdad es que no son los huesos los que duelen, sino las articulaciones. La articulación, al estar ubicada entre dos huesos, **produce tal dolor que quienes tienen artritis asumen que es en los huesos.** Si el dolor fuera en los huesos, se trataría de otra enfermedad llamada osteoporosis.

#### **4. Las mujeres no son las únicas víctimas**

Puede que no supieras que la artritis es una afección que ataca a ambos sexos. Sin embargo, en la mayoría de los casos **las mujeres son más vulnerables a padecer artritis que los hombres.**

#### **5. No solo la padecen las personas con sobrepeso**

El sedentarismo es un enemigo del cuerpo humano que puede ser el promotor de muchas enfermedades, se dice que el sobrepeso puede ser un factor causante de la artritis.

Si bien esta teoría es cierta, pues existe una degeneración de la articulación debido al peso de la persona, **las personas delgadas no están exentas de padecer esta enfermedad.**



*Desde 1996, la Organización Arthritis Rheumatism International decidió instaurar el 12 de octubre como el **Día Mundial de la Artritis**, con el objetivo de mejorar el conocimiento y conciencia sobre las enfermedades reumáticas.*

## **Bibliografía**

1.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020. Artritis ; [actualizado 25 oct. 2021; consulta 12 oct 2023]; [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001243.htm>

2.- Mayo Clinic [Internet]. Artritis. [actualizado ago 29, 2023]; [citado 12 oct 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/arthritis/symptoms-causes/syc-20350772>

3.- CDC centro para el Control y la Prevención de enfermedades. Artritis. Factores de riesgo. [actualizado 14 de feb del 2019; consulta 12 oct 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/arthritis/spanish/conceptos-basicos/factores-de-riesgo.htm>

4.- CDC centro para el Control y la Prevención de enfermedades. Artritis. Datos breves sobre la artritis. [actualizado 5 de may del 2022; consulta 12 oct 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/arthritis/spanish/conceptos-basicos/datos-breves-artritis.html>