AMERICAN COLLEGE OF RHEUMATOLOGY
EDUCATION • TREATMENT • RESEARCH

Specialists in Arthritis Care & Research

2200 Lake Boulevard NE • Atlanta, GA 30319
Phone: (404) 633-3777 • Fax: (404) 633-1870
www.rheumatology.org • info@rheumatology.org

Osteoartritis

La osteoartritis es una enfermedad de las articulaciones que por lo general afecta a personas de mediana edad a personas de la tercera edad. Con frecuencia se hace referencia a ella como OA o "desgaste" de las articulaciones, pero ahora sabemos que es una enfermedad de toda la articulación, que involucra el cartílago, el revestimiento de la articulación, los ligamentos y el hueso. A pesar de ser típica de personas de edad más avanzada, no es del todo preciso decir que las articulaciones sólo están "desgastándose".

Unos 27 millones de estadounidenses viven con OA, la forma más común de enfermedad de las articulaciones. El riesgo de desarrollar OA en la rodilla a lo largo de la vida es de alrededor del 46% y el riesgo de desarrollar OA en la cadera a lo largo de la vida es del 25% según el Proyecto de Osteoartritis del Condado de Johnston, un estudio a largo plazo de la Universidad de Carolina del Norte con el patrocinio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (con frecuencia llamados los CDC, por sus siglas en inglés) y los Institutos Nacionales de Salud.

La OA es la principal causa de discapacidad de las personas de mayor edad. El objetivo del tratamiento de la OA es reducir el dolor y mejorar el funcionamiento. La enfermedad no tiene cura, pero algunos tratamientos intentan hacer que avance con mayor lentitud.

Datos breves

- La OA es la forma más común de enfermedad de las articulaciones y la principal causa de discapacidad de las personas de la tercera edad.
- Esta artritis tiende a atacar las articulaciones de la mano, columna, caderas, rodillas y dedos gordos del pie.
- Se caracteriza por el deterioro del cartílago (el tejido que acolchona los extremos de los huesos entre las articulaciones), los cambios óseos de las articulaciones, el deterioro de tendones y ligamentos y diferentes grados de inflamación de la membrana sinovial (el revestimiento de la articulación).
- Aunque algunos de los cambios de la articulación son irreversibles, la mayoría de los pacientes no necesitan someterse a una artroplastia (cirugía de reemplazo de la articulación).
- Los síntomas de OA (lo que usted siente) pueden variar mucho de un paciente a otro.
- Los reumatólogos pueden detectar la artritis y recetar el tratamiento adecuado.

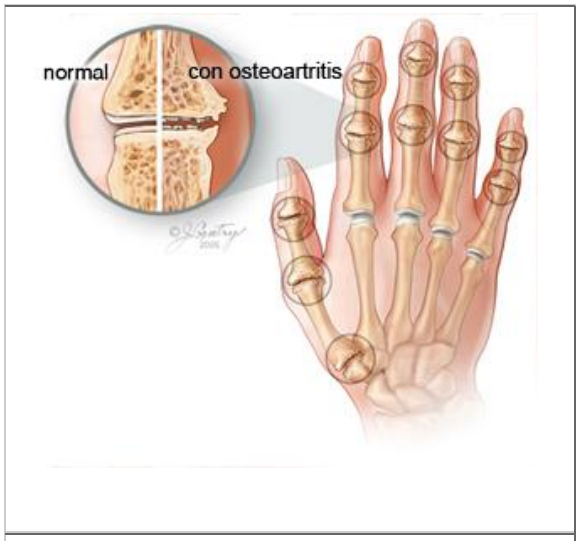
AMERICAN COLLEGE OF RHEUMATOLOGY
EDUCATION • TREATMENT • RESEARCH
Specialists in Arthritis Care & Research
2200 Lake Boulevard NE • Atlanta, GA 30319
Phone: (404) 633-3777 • Fax: (404) 633-1870
www.rheumatology.org • info@rheumatology.org

¿Qué es la osteoartritis?

La OA es una enfermedad de las articulaciones que con frecuencia avanza con lentitud y generalmente se ve en personas de mediana edad y de la tercera edad.

La enfermedad se produce cuando el cartílago de la articulación se deteriora, con frecuencia debido a tensión mecánica o alteraciones biomecánicas, lo cual hace que el hueso que se encuentra debajo del cartílago falle. La OA puede producirse junto con otros tipos de artritis, tales como la gota o la artritis reumatoide.

La OA tiende a afectar a articulaciones que se utilizan con frecuencia, como las manos y la columna y a articulaciones que cargan peso, como las caderas y las rodillas.



En la osteoartritis, el cartílago que está entre los huesos de la articulación se deteriora (imagen de la izquierda). Lentamente, los huesos afectados se agrandan, como en la mano de la derecha.

Los síntomas incluyen:

- dolor y rigidez de la articulación;
- hinchazón prominente en la articulación;
- crujidos o rechinado al mover la articulación;
- menor funcionamiento de la articulación

¿Quién contrae artritis?

La OA afecta a personas de todas las razas y de ambos sexos. Con frecuencia, se produce en pacientes a partir de los 40 años de edad. No obstante, puede producirse antes si tiene otros factores de riesgo (cosas que eleven el riesgo de contraer OA).

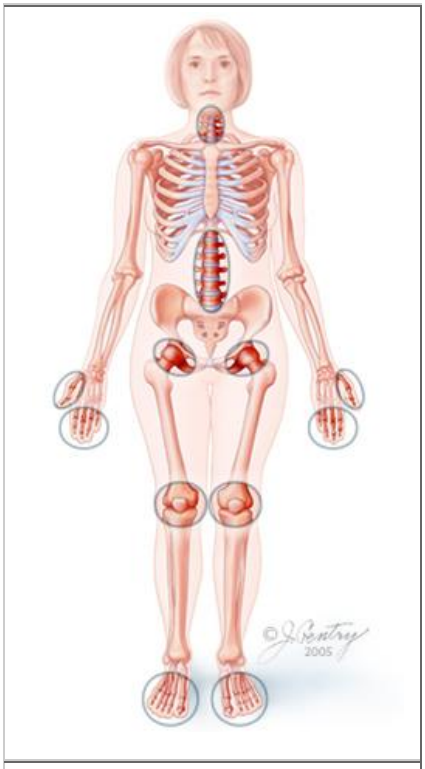
Los factores de riesgo incluyen:

- edad avanzada;
- tener familiares con OA;
- obesidad;
- lesiones en la articulación o uso repetitivo (excesivo) de las articulaciones;
- deformidad de la articulación como longitud desigual de la pierna, rodilla vara o ser patizambo.

¿Cómo se diagnostica la osteoartritis?

Con frecuencia los médicos detectan la OA por los síntomas típicos (descritos más arriba) y por los resultados del examen físico. En algunos casos, las radiografías u otros exámenes de imágenes pueden resultar útiles para ver en qué medida está desarrollada la enfermedad o contribuir a descartar otros problemas de articulación.

AMERICAN COLLEGE OF RHEUMATOLOGY
EDUCATION • TREATMENT • RESEARCH
Specialists in Arthritis Care & Research
2200 Lake Boulevard NE • Atlanta, GA 30319
Phone: (404) 633-3777 • Fax: (404) 633-1870
www.rheumatology.org • info@rheumatology.org



Los círculos indican las articulaciones que con mayor frecuencia se ven afectadas por la osteoartritis.

¿Cómo se trata la osteoartritis?

Todavía no hay ningún tratamiento comprobado que pueda revertir el daño que produce la OA a la articulación. El objetivo del tratamiento es reducir el dolor y mejorar el funcionamiento de las articulaciones afectadas. Con frecuencia, eso es posible mediante una mezcla de medidas físicas y farmacoterapia y, a veces, cirugía.

Medidas físicas. La pérdida de peso y el ejercicio son útiles para combatir la OA. El sobrepeso ejerce presión sobre las articulaciones de la rodilla y las caderas y la parte inferior de la espalda. Por cada 10 libras de peso que pierda a lo largo de 10 años, puede reducir el riesgo de desarrollar OA en la rodilla hasta en un 50%. El ejercicio puede mejorar su fuerza muscular, disminuir el dolor y la rigidez de la articulación y reducir las posibilidades de sufrir discapacidad por OA.

También son útiles los dispositivos de apoyo ("asistenciales"), como las órtesis o los bastones, que le ayudan a realizar actividades diarias. La terapia con calor o con frío puede contribuir a aliviar los síntomas de OA un tiempo.

Ciertos tratamientos alternativos, como spas (tinas calientes), masajes, acupuntura y manipulación quiropráctica pueden contribuir a aliviar el dolor un tiempo. Sin embargo, pueden ser costosos y necesitar de tratamientos reiterados. Asimismo, los beneficios a largo plazo de estos tratamientos medicinales alternativos (a veces llamados complementarios o integradores) no están comprobados, pero se los está estudiando.

Farmacoterapia. Entre las formas de farmacoterapia está la tópica, la oral (por boca) y las inyecciones (vacunas). Los medicamentos tópicos se aplican directamente en la piel sobre las articulaciones afectadas. Dichos medicamentos incluyen la capsaicina en crema, la lidocaína y el diclofenaco en gel. Los calmantes de vía oral como el acetaminofeno son primeros tratamientos comunes. También lo son los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (con frecuencia llamados NSAIDs, por sus siglas en inglés), que disminuyen la hinchazón y el dolor.

En 2010, el gobierno (Administración de Alimentos y Fármacos) aprobó el uso de duloxetina (Cymbalta) para el dolor músculoesquelético crónico (a largo plazo), incluido el producido por la OA. Este medicamento por vía oral no es nuevo. También se lo utiliza para problemas de salud como trastornos afectivos, neuralgia y fibromialgia.

Es posible que los pacientes con dolores más agudos necesiten medicamentos más fuertes, por ejemplo, narcóticos recetados.

Las inyecciones en articulaciones con corticoesteroides (a veces llamadas inyecciones de cortisona) o con una forma de lubricante llamado ácido hialurónico pueden brindar meses de alivio de la OA. Dicho

2200 Lake Boulevard NE • Atlanta, GA 30319
Phone: (404) 633-3777 • Fax: (404) 633-1870
www.rheumatology.org • info@rheumatology.org

lubricante se aplica a la rodilla y las inyecciones pueden contribuir a retrasar unos años la necesidad de remplazar la rodilla en algunos pacientes.

Cirugía. El tratamiento quirúrgico pasa a ser una opción en los casos serios. Dichos casos incluyen aquellos en los cuales la articulación ha sufrido un daño serio o cuando el tratamiento médico no alivia el dolor y usted ha sufrido una pérdida grande de funcionamiento. La cirugía puede incluir la artroscopia, la reparación de la articulación realizada mediante pequeñas incisiones (cortes). Si no es posible reparar el daño de la articulación, es probable que necesite una artroplastia (reemplazo de articulación).

Complementos. Se han utilizado muchos complementos nutricionales de venta libre para el tratamiento de la OA. La mayoría carece de datos de investigación confiables que apoyen su efectividad y su seguridad. Entre los más usados están la glucosamina/sulfato de condroitina, el calcio y la vitamina D y los ácidos grasos omega-3. Para su seguridad y para evitar las interacciones entre medicamentos, consulte con su médico o farmacéutico antes de consumir cualquiera de estos complementos, sobre todo cuando los combine con medicamentos recetados.

La vida con osteoartritis

No hay cura para la OA, pero puede controlar cómo afecta su estilo de vida. Algunos consejos:

- Posicione y apoye bien su cuello y su espalda mientras esté sentado o durmiendo.
- Ajuste los muebles: por ejemplo, eleve una silla o el asiento del inodoro.
- Evite los movimientos repetidos de la articulación, en especial doblarlos con frecuencia.
- Pierda peso si tiene sobrepeso o es obeso. Eso puede reducir el dolor y contribuir al avance lento de la OA.
- Haga ejercicio todos los días.
- Utilice dispositivos de apoyo para artritis que le ayuden a realizar actividades diarias.

Quizá le convenga trabajar con fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales para conocer los mejores ejercicios y elegir dispositivos de asistencia para la artritis.

Puntos para recordar

- La OA es la forma más común de artritis y puede producirse junto con otros tipos de artritis.
- El objetivo del tratamiento de la OA es reducir el dolor y mejorar el funcionamiento.
- El ejercicio es una parte importante del tratamiento contra la OA dado que disminuye el dolor de la articulación y mejora el funcionamiento.
- En este momento, no hay tratamiento que pueda revertir el daño que la OA produce a las articulaciones. Los investigadores están tratando de encontrar formas de demorar o revertir el daño de las articulaciones.

El papel del reumatólogo en el tratamiento de la osteoartritis

Los reumatólogos son médicos expertos en el diagnóstico y tratamiento de la artritis y otras enfermedades presentes en articulaciones, músculos y huesos. Es posible que necesite consultar a otros proveedores de atención médica, por ejemplo, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y traumatólogos.

AMERICAN COLLEGE OF RHEUMATOLOGY
EDUCATION • TREATMENT • RESEARCH
Specialists in Arthritis Care & Research
2200 Lake Boulevard NE • Atlanta, GA 30319
Phone: (404) 633-3777 • Fax: (404) 633-1870
www.rheumatology.org • info@rheumatology.org

Para buscar un reumatólogo

Para obtener una lista de reumatólogos en su área, haga clic aquí.

Obtenga más información sobre reumatólogos y profesionales dedicados a la reumatología.

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 contra la Artritis)
www.arthritis.org

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel)
www.niams.nih.gov

American College of Rheumatology Research and Education Foundation (Fundación para la Educación y la Investigación del Colegio Estadounidense de Reumatología)
Entérese cómo la Fundación para la Educación y la Investigación del ACR avanza en las áreas de investigación y capacitación con el fin de mejorar la salud de las personas que padecen de enfermedades reumáticas.
www.rheumatology.org/REF

Actualizado en febrero de 2012
Escrito por Thitinan Srikulmontree, Doctor en Medicina y revisado por la Comisión de Marketing y Comunicaciones del Colegio Estadounidense de Reumatología.

Esta hoja de datos para pacientes se incluye sólo con fines de educación general. Todo individuo debe consultar a un prestador de atención de salud calificado para obtener asesoramiento médico profesional, así como el diagnóstico y el tratamiento de una afección de salud.

© 2012 American College of Rheumatology