

SEPTIEMBRE 2016

La osteoartritis es el trastorno articular más común en los Estados Unidos, y afecta a unos 27 millones de personas.



La osteoartritis puede ocurrir en personas de todas las edades; sin embargo, es más común en personas de más de 65 años.

Consulte con su médico antes de iniciar un nuevo programa de ejercicios.

Encuentre a Hospital for Special Surgery en la web en hss.edu

No es necesario que la osteoartritis lo detenga

¿Qué es la osteoartritis?

La osteoartritis (OA) se desarrolla cuando el cartílago, revestimiento protector, que recubre el extremo de cada hueso en una articulación comienza a desgastarse. En lugar de que sus huesos se deslicen suavemente el uno contra el otro, el cartílago dañado o faltante ocasiona fricción. Así, sobreviene el dolor y la inflamación, y pequeños trozos de hueso y cartílago pueden desprenderse y flotar dentro de la articulación. En sus últimas etapas, la osteoartritis puede ocasionar que hueso y hueso se froten entre sí ocasionando más dolor y daño articular.

Tipos y causas de osteoartritis

Existen dos tipos de osteoartritis:

- **OA primaria** puede ser un resultado de la genética.
- **OA secundaria** puede resultar de un traumatismo en el área de la articulación, desalineación mecánica o un historial de infección de la cadera ocurrido en la infancia.

Los factores de riesgo comunes para desarrollar OA incluyen el aumento de la edad, obesidad, uso excesivo de la articulación y la debilidad de los músculos del muslo. El aumento de peso puede agregar estrés adicional a las articulaciones, al tener que cargar con más peso del que están diseñadas para soportar.

Síntomas de osteoartritis

- Dolor al mover la articulación o rigidez que puede empeorar en ciertos momentos del día
- Rango limitado de movimiento
- Crujidos o fisuras al doblar la articulación
- Leve inflamación de la articulación

¿Cuándo es necesaria la cirugía para la osteoartritis?

Cuando un paciente ha agotado todas las terapias no quirúrgicas y se puede ver evidencia clara de osteoartritis severa en las radiografías, y cuando el dolor y la inflamación limitan la actividad y afectan la calidad de vida, este puede ser el momento de una cirugía de reemplazo articular. Su médico puede conversar sobre esta opción y los riesgos con usted.

“Un ejemplo común de un traumatismo que puede llevar a una OA secundaria es un desgarro del ligamento cruzado anterior (LCA) en la articulación de la rodilla en atletas, que años más tarde puede llevar a un riesgo más alto de osteoartritis de la articulación.” —Dr. Danyal H. Nawabi, FRCS, Cirujano Ortopedista Tratante Adjunto



¿Qué opciones de tratamiento están disponibles para la osteoartritis?

Aunque no existe una cura para la OA, puede manejarse.

TRATAMIENTO CONSERVADOR, NO QUIRÚRGICO

- **Actividad física:** Para el adulto activo que participa en ejercicios de alto impacto como correr, el Dr. Nawabi sugiere cambiar a actividades de bajo o ningún impacto como nadar, andar en bicicleta o entrenamiento en elíptica que reducirán el desgaste de sus articulaciones. Una buena manera de comenzar, es dar la vuelta a la manzana caminando y aumentar la longitud de las caminatas a medida que desarrolla fortaleza y resistencia.
- **Medicamentos para el dolor y antiinflamatorios,** que alivian el dolor y la inflamación, que incluyen analgésicos, medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), inyecciones de cortisona y gel
- **Enfoques innovadores disponibles en la actualidad:** Tratamiento con plasma rico en plaquetas (PRP, por sus siglas en inglés), que actualmente se utiliza para tratar músculos y tendones lesionados, también puede tener beneficios para las personas con osteoartritis y está actualmente en estudio con este propósito. El tratamiento PRP puede potencialmente demorar la necesidad de la cirugía de reemplazo articular. Este tipo de terapia utiliza las propias plaquetas (células de coagulación de la sangre) que se separan de la sangre y se inyectan en el área lesionada.

Mire y aprenda mediante los seminarios web de HSS en hss.edu/pped-webinars. Los temas incluyen osteoartritis, salud ósea, manejo del dolor, nutrición, investigación, auto-manejo y ejercicios. Consulte nuestros boletines HealthConnection en hss.edu/healthconnection.