

Artritis: Control del dolor a través de movimientos saludables

Por Natalie McGill

A medida que envejece, quizás no pueda moverse tan rápido como lo solía hacer, y con la edad vienen una o dos articulaciones ruidosas. Pero si el dolor se convierte en una constante en su vida y le dificulta moverse, podría ser más grave que simplemente estar dolorido.

El dolor, la molestia, la rigidez y la inflamación persistentes alrededor de las articulaciones son todos signos de artritis. Si bien sus posibilidades de tener artritis aumentan con la edad, la artritis afecta a personas de todas las edades, indica Chad Helmick, MD, epidemiólogo médico sénior del Programa de Artritis de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades. Según los CDC, 52.5 millones de adultos tienen artritis y 294,000 niños estadounidenses menores de 18 años tienen artritis u otras afecciones reumáticas.



A menudo, no hay una causa conocida del diagnóstico de artritis, pero algunos tipos pueden estar relacionados con una lesión en la articulación o factores como el sobrepeso o la obesidad.

La osteoartritis, que desgasta el cartílago entre los huesos y debilita toda la articulación, es el tipo más común de artritis. Sin embargo, hay más de 100 tipos no inflamatorios e inflamatorios, como la artritis reumatoidea y la gota. Las mujeres en general tienen más probabilidades que los hombres de tener artritis en todas las edades, y el género puede desempeñar un papel importante en cuanto al tipo de artritis que puede tener una persona.

Las mujeres tienen más probabilidades de tener artritis reumatoidea, una inflamación del recubrimiento de las articulaciones, y lupus, una enfermedad autoinmune que puede dañar las articulaciones y otros órganos. La gota, que es una acumulación de ácido úrico en el cuerpo y en las articulaciones, es más común en los hombres, explica Helmick.

Veintitrés millones de adultos que tienen artritis limitan sus actividades debido a la enfermedad. Además, ese dolor puede ser cada vez más difícil de controlar debido a que muchas personas con artritis también tienen que lidiar con otras afecciones crónicas, como diabetes y enfermedades cardíacas, explican los CDC.

“No pueden caminar muy lejos, no pueden inclinarse, agacharse ni arrodillarse, tienen problemas para subir escaleras y tienen dificultades para sostener objetos con las manos,” explica Helmick. “Todo eso puede hacer que participar en sus actividades de vida valiosas sea más difícil y limite sus vidas sociales. Puede llegar al punto de ser una discapacidad. Realmente disminuye la calidad de vida. Si se llega al punto de una disfunción orgánica, lo que llamamos disfunción articular, entonces se realiza un reemplazo total de la articulación (órgano). Eso es algo bueno para realizarse si se lo necesita, pero llegar a ese punto es desafortunado.”

Conservar un peso saludable y permanecer físicamente activo son maneras de prevenir la osteoartritis, explica Helmick. No obstante, no todos los tipos de artritis son prevenibles. Por eso es importante hablar con su proveedor de atención médica sobre maneras seguras y saludables de ayudar a controlar la artritis y el dolor ocasionado por esta enfermedad.

Se sabe que actividades físicas moderadas de bajo impacto, como andar en bicicleta, nadar y caminar, pueden reducir el dolor ocasionado por la artritis, dice Helmick. Hable con su proveedor



>> Para obtener más consejos para controlar la artritis, visite www.cdc.gov/arthritis

de atención médica sobre inscribirse en programas de educación para el autocontrol de la artritis que puedan enseñarle estrategias para disminuir el malestar articular. Si bien su médico también puede recetar medicamentos para el dolor, hay otras maneras de luchar contra el malestar, como hacer estiramientos suaves, poner hielo donde se origine el dolor y tomar una ducha caliente, según explica el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel.

“Me atrevo a decir que 20 o 30 años atrás, los médicos les decían a las personas que descansaran las articulaciones, y ahora les dicen exactamente lo opuesto, porque se han dado cuenta de que es necesario conservar en buen estado todo lo que rodea las articulaciones, incluidos los músculos,” cuenta Helmick. “Estar físicamente activo es muy bueno. A algunas personas les preocupa que estar físicamente activas aumente el dolor o el daño en las articulaciones. Deben aprender cómo hacerlo de manera segura y obtener el beneficio de reducir el dolor articular.”



Fotografías cortesía de iStockphoto: manos por MichelleJohnson; ciclista, SelectStock; nadador, Nardofotos; grupo, XIXinXing

¿Mi hijo tiene artritis juvenil?

La artritis no solo ataca a las personas mayores. También puede afectar a los niños. Los signos de advertencia para los padres que puedan considerar que sus hijos tienen artritis juvenil son renqueo por articulaciones rígidas, torpeza y desarrollo de fiebre alta y de erupción cutánea, según indica el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel.

Los padres a cuyos hijos se les diagnosticó artritis juvenil deben coordinar un equipo de atención médica que incluya especialistas como terapeutas ocupacionales y enfermeros de reumatología para controlar los síntomas de los niños, indica el Instituto. El Instituto también recomienda que los padres mantengan una comunicación abierta con sus hijos y los proveedores de atención médica sobre el control del dolor y los alienten a realizar actividad física cuando sea adecuado.

