

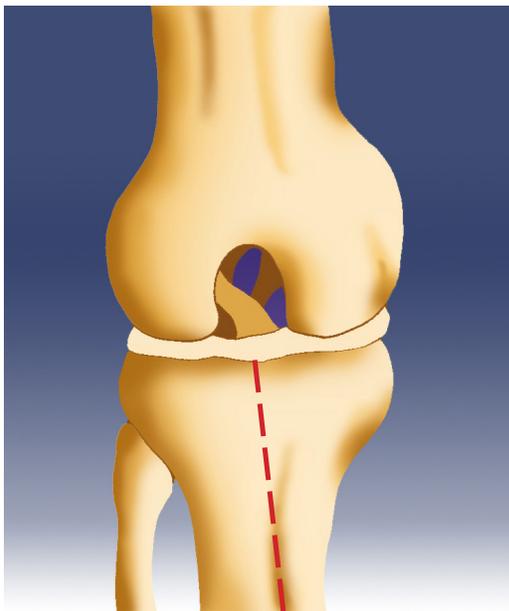
Osteoartrosis

Enrique Robledo Gutiérrez

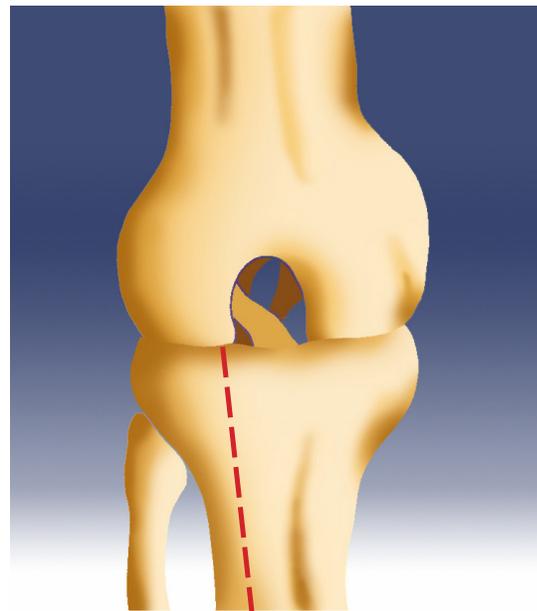
La osteoartrosis es una enfermedad progresiva del cartílago que genera dolor afectando de manera importante la movilidad, se presenta con mucha frecuencia en los adultos mayores.

La osteoartrosis, llamada también osteoartritis o simplemente artrosis, es la pérdida progresiva del cartílago que cubre los extremos de los huesos en las articulaciones, interfiriendo con su funcionamiento normal al producir dolor y

limitación para la movilidad. El cartílago reviste las articulaciones con su superficie lisa y congruente, lubricado con líquido sinovial que minimiza las fricciones. Al perderse la cubierta del cartílago, los huesos se rozan produciendo dolor.



Cartílago



Sin cartílago con osteoartrosis

La osteoartrosis es una enfermedad que produce dolor al grado de afectar de manera importante la movilidad, siendo necesario utilizar apoyos como el bastón.

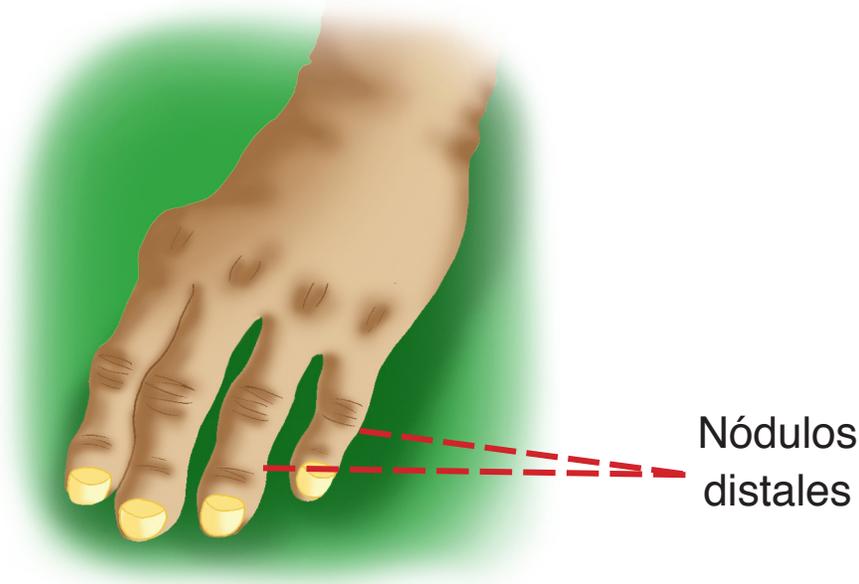
Dado que la osteoartrosis es una de las enfermedades que se presenta con mayor frecuencia en la vejez, ya que cuatro de cada cinco ancianos la presentan en alguno de sus tipos, se deberá tener los siguientes conocimientos para prevenirla y en su caso participar activamente para su control:

- **¿Qué es y cómo se detecta la osteoartrosis?**
- **¿Cuáles son las medidas para evitar en lo posible la aparición de la osteoartrosis?**
- **¿Cuál es la evolución de la osteoartrosis?**
- **¿Cuál es la principal complicación de la osteoartrosis?**
- **¿Cómo se pueden prevenir las complicaciones de la osteoartrosis?**
- **¿Cómo controlar la osteoartrosis?**

La osteoartrosis se manifiesta primero con dolor en la articulación afectada, inicialmente leve y pasajero, el cual se produce con el movimiento y se alivia con el reposo. Puede además aparecer un cierto grado de hinchazón y una sensación de rigidez o dureza articular matutina, aunque menos importante que la provocada por la artritis reumatoide. También se presentan protuberancias en las articulaciones proximales (nódulos de Heberden) y distales (nódulos de Bouchard). La cojera (síntoma adicional) es producida por el dolor en cadera y rodilla, a veces por algún grado de acortamiento de la extremidad en la artrosis de cadera.

Evolución de la artrosis. Si no se da tratamiento médico y no se cambian los estilos de vida, el dolor leve y pasajero avanza y se hace más intenso y constante, por consecuencia, se puede presentar una progresiva limitación para la movilidad hasta generar, en casos muy avanzados, rigidez de las articulaciones y pueden surgir deformidades severas que ocasionan mayor limitación funcional, además de la hinchazón y los nódulos o protuberancias.

Hinchazón y deformidad de articulaciones en la osteoartritis



Las articulaciones más afectadas por la osteoartritis son la cadera, las rodillas, la columna y las manos y son las mujeres quienes la padecen un poco más que los hombres. El sobrepeso agudiza la enfermedad.

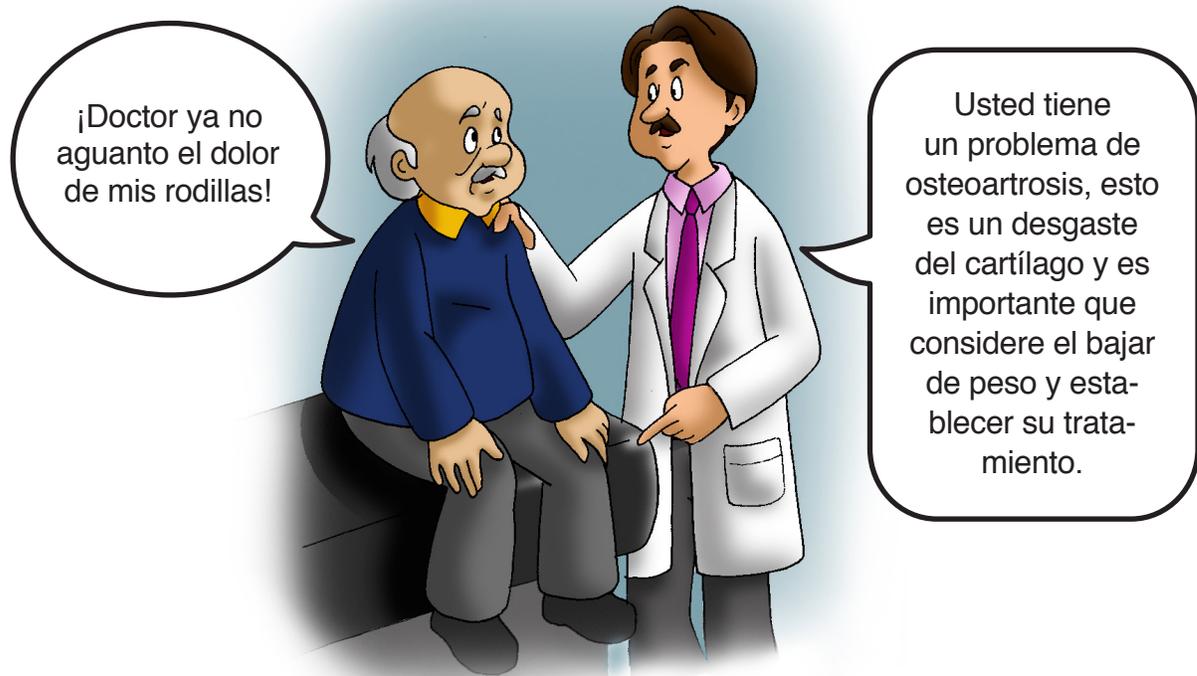
Cualquier articulación puede padecer artrosis, pero son más atacadas las que soportan el peso corporal (cadera y rodilla), siguiendo las de la columna, manos y, con menor frecuencia, hombros y codos. Entre los factores que predisponen al desarrollo de la enfermedad se encuentran, en primer

lugar, la edad avanzada, pues cuatro de cada cinco personas desarrollan un grado de artrosis después de los 65 años de vida. Las mujeres son un poco más propensas, también contribuye la obesidad, pues las cargas adicionales sobre cadera y rodilla erosionan tempranamente al cartílago. Igualmente, quienes practican deportes de contacto fuerte se predisponen al desarrollo de lesiones que facilitan la aparición de osteoartritis.

Factores que predisponen a padecer artrosis: edad avanzada, herencia, obesidad, deportes de contacto fuerte, entre otros.

Para diagnosticar la artrosis se toma en cuenta el dolor producido por movimiento y aliviado por el reposo, (distinguiéndolo del dolor constante provocado

por enfermedades como la artritis reumatoide), la aparición de nódulos de Heberden y de Bouchard y la imagen radiográfica.



El tratamiento de la artrosis dependerá de la articulación afectada, la edad del paciente, severidad de los síntomas y del desgaste y condiciones asociadas. En casos leves, se puede usar medicación analgésica o antiinflamatoria, con precaución en los pacientes con historial de gastritis o úlcera gástrica, quienes pueden usar otras sustancias nuevas. Otras medidas, las cuales son muy importantes y deben utilizarse junto con los medicamentos, son la disminución de la actividad, control de peso, uso de bastón en el lado contrario a la articulación afectada (cadera o rodilla) y terapia física, que incluye medidas para disminuir el dolor y ejercicios en el agua, lo cual le aliviará de un 30% a un 60%. En etapas muy avanzadas o cuando el dolor no se puede controlar con medidas conservadoras se pueden realizar cirugías como las de reemplazo articular.

El diagnóstico y tratamiento de la artrosis tendrá que realizarlo el médico pues los dolores de las articulaciones pueden tener diferentes causas que confundan el diagnóstico.

Tratamiento de la artrosis. Medicina analgésica o antiinflamatoria, restricción de la actividad, control de peso, usar bastón, terapia física, ejercicios en el agua, artroscopía, osteotomía y reemplazo articular.



