

¿Qué es la artritis?

Con el pasar del tiempo, muchas personas comienzan a sentir dolor y rigidez en el cuerpo. A veces les duelen las manos, las rodillas o los hombros y les cuesta trabajo moverlos, ya que pueden llegar a inflamarse. Estas personas podrían tener "artritis." La artritis puede ser causada por la inflamación del tejido que cubre las articulaciones o coyunturas. Algunas señales de inflamación incluyen enrojecimiento, calor, dolor e hinchazón. Estos problemas indican que algo anda mal.

Las articulaciones son los lugares donde se unen dos huesos, tales como el codo o la rodilla. Con el pasar del tiempo, en algunos tipos de artritis, pero no en todos, las articulaciones pueden verse gravemente afectadas.

Existen diferentes tipos de artritis. La artritis también puede existir junto a otras enfermedades; cuando esto ocurre, otros órganos tales como los ojos, el pecho, o la piel también pueden verse afectados. Algunas personas se preocupan y creen que la artritis significa que no serán capaces de trabajar ni de cuidar a sus hijos y su familia. Otras piensan que la artritis es parte de la vida y como tal la tienen que aceptar. La verdad es que la artritis puede ser dolorosa. Pero hay algunas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor. Este folleto le dará información sobre la artritis, así como algunas ideas sobre lo que debe hacer para seguir disfrutando muchas de las cosas que le gusta hacer.

¿Cuáles son los tipos de artritis más comunes?

Los dos tipos más comunes son la osteoartritis y la artritis reumatoide.

La osteoartritis es el tipo más común de artritis. La osteoartritis usualmente comienza con la edad y afecta los dedos, rodillas y caderas. A veces este tipo de artritis se desarrolla en el lugar donde hubo una lesión o golpe. Por ejemplo, un joven podría golpearse una rodilla jugando fútbol, o al caerse o lastimarse en un accidente de tránsito. Luego, años después de que la rodilla aparentemente había sanado, pueden aparecer síntomas de artritis.

La artritis reumatoide ocurre cuando el sistema de defensa del cuerpo no funciona bien. Afecta las articulaciones y los huesos (a menudo los huesos de las manos y de los pies) y puede afectar también los órganos y sistemas internos. Usted podría sentirse enfermo o cansado, y hasta podría tener fiebre.

Otro tipo común de artritis es la gota. Esta condición resulta cuando cristales se acumulan en las articulaciones. Usualmente afecta el dedo gordo del pie, pero muchas otras articulaciones pueden verse afectadas.

La artritis puede ocurrir junto a muchas otras enfermedades, tales como:

- lupus, la cual es una enfermedad en donde el sistema de defensa del cuerpo puede dañar las articulaciones, el corazón, la piel, los riñones y otros órganos

- una infección que entra en una articulación y destruye el tejido entre los huesos.

¿Tengo artritis?

El dolor es la manera en que su cuerpo le indica que algo está mal. Casi todos los tipos de artritis causan dolor en las articulaciones. Usted puede tener dificultad al moverse. Algunos tipos de artritis pueden afectar diferentes partes del cuerpo. O sea, que junto con dolor en las articulaciones, usted podría tener:

- fiebre
- pérdida de peso
- dificultad al respirar
- sarpullido o picazón.

Estos síntomas también pueden ser señales de otras enfermedades.

¿Qué puedo hacer?

Vaya al médico. Para aliviar el dolor, muchas personas usan hierbas o medicamentos que se pueden comprar sin receta. Dígale a su médico si usted toma algunos de éstos. Sólo un médico le podrá decir si tiene artritis o alguna condición relacionada y lo que debe hacer. Es importante no esperar para ver al médico. Usted necesitará decirle al médico cómo se siente y dónde le duele. El médico lo examinará y tal vez le tome rayos x (radiografías) de los huesos o las articulaciones. Los rayos x no causan dolor ni son peligrosos. Además, tal vez le saquen un poco de sangre para hacer análisis que ayudarán al médico a determinar el tipo de artritis que usted tiene.

¿Cómo le ayudará su médico?

Después de que el doctor sepa qué tipo de artritis tiene usted, conversarán acerca del mejor tratamiento. Probablemente su médico le recetará medicamentos que le ayudarán con el dolor, rigidez o la inflamación.

¿Cómo debo usar los medicamentos para la artritis?

Antes de que salga del consultorio del médico, asegúrese de preguntarle cuál es la mejor manera de tomar el medicamento que le ha recetado. Por ejemplo, tal vez sea necesario que coma algo o beba leche justo antes, con o después de tomar su medicamento. Es importante seguir las instrucciones de su médico para prevenir problemas estomacales. Debe también preguntar con qué frecuencia debe tomar el medicamento o ponerse la crema o loción de la piel en los lugares que le molestan. Las cremas pueden ayudar a que la piel y las articulaciones se sientan mejor. Sin embargo, a veces éstas causan que la piel se queme o pueden causar sarpullido. Si esto ocurre, llame al médico.

¿Y si aún siento dolor?

Es posible que usted sienta dolor a pesar de que se tome los medicamentos. Algunas sugerencias para sentirse mejor incluyen:

- darse una ducha de agua tibia
- hacer algunos ejercicios ligeros de estiramiento
- ponerse hielo sobre la parte adolorida
- descansar la articulación adolorida.

Si aún siente dolor después de usar los medicamentos correctamente y llevar a cabo una o más de estas sugerencias, llame a su médico. Otro tipo de medicamento podría ser mejor para usted. Algunas personas también pueden beneficiarse de una cirugía, tal como el reemplazo articular.

¡Usted puede sentirse mejor!

La artritis puede dañar las articulaciones, los órganos y la piel. Hay algunas cosas que usted puede hacer para evitar que el daño sea peor. Éstas pueden también ayudarle a sentirse mejor.

- Trate de controlar su peso. El exceso de peso podría causar dolor en sus rodillas y caderas.
- Haga ejercicio. El movimiento de todas las articulaciones le ayudará. Su médico o enfermero pueden enseñarle cómo moverse con más facilidad. Salir a caminar todos los días también le ayudará.
- Tome los medicamentos como han sido recetados, ya que éstos pueden ayudar a reducir el dolor y la rigidez.
- Dese una ducha de agua tibia por la mañana.
- Vea a su médico regularmente.
- Busque información que le pueda ayudar.