

Ahora somos más, hemos incluido la artrosis

Nuestro nombre ha cambiado porque hemos ampliado nuestros objetivos, ya que muchas personas que sufren Artrosis y sin grupos de referencia se han unido a nosotros para encontrar apoyo y canalizar sus demandas. Es por eso que nuestro nombre ahora es AECOSAR, "Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis".

La Artrosis es una enfermedad crónica que afecta a las articulaciones, en especial al cartílago articular. El cartílago articular es una capa que recubre la superficie de los huesos. Si se rompe o se desgasta, los huesos acaban rozándose y esto produce dolor, inflamación y pérdida de movimiento articular.

La artrosis es la enfermedad reumática más frecuente, afecta tanto a hombres como a mujeres y puede aparecer en cualquier articulación, pero especialmente en rodillas, caderas, manos y columna.

Durante las épocas frías, los síntomas como el dolor de las articulaciones suele empeorar.

Se desconoce la causa de la artrosis, pero sabemos cuáles son los factores que la favorecen:

Edad: aumenta con la edad, pero no es exclusiva de la vejez.

El exceso de peso y la obesidad hacen que esta enfermedad progrese más rápidamente en las articulaciones de carga (rodillas, caderas).

Defectos genéticos en el cartílago articular.

Los golpes repetidos en las articulaciones como consecuencia de ciertos trabajos o deportes.

Lesiones, fracturas o traumatismos en las articulaciones.

Los síntomas de la artrosis son variados: se puede sufrir dolor, en los movimientos de carga en la articulación, aumentando según avanza el día, aunque con el progreso de la enfermedad, puede aparecer incluso en el reposo y durante el descanso nocturno. Deformidad en la articulación, que se ensancha y se queda rígida, generalmente al levantarse de la cama o después de estar sentado mucho tiempo. También pueden aparecer episodios agudos de inflamación articular (hinchazón, aumento del tamaño, dolor).

El diagnóstico de la artrosis se realiza a través de la exploración articular; la sintomatología; radiografías articulares, que ayudan a confirmar el diagnóstico clínico descartando otras enfermedades.

Su tratamiento está enfocado, sobre todo, a la disminución del dolor, el mantenimiento de la funcionalidad de la articulación, con la mayor capacidad posible de movimiento y en la "educación" del paciente para que se implique en el tratamiento y el control de su enfermedad.

Actualmente se considera que un tratamiento global de la Artrosis lo formarían: un programa de control sobre el peso, ejercicio apropiado, tratamiento farmacológico, información y educación del paciente, cirugía si es preceptiva y por terapias alternativas complementarias sugeridas y aprobadas por su médico.

SERÍA ACONSEJABLE:

- Que se realice una dieta equilibrada.
- Que se haga ejercicio, suave, dos o tres veces a la semana, durante unos treinta minutos.
- Usar calor local, durante 10 minutos, para aliviar el dolor, o frío, si hay inflamación, sin contacto directo.
- Adoptar una postura adecuada y evitar mantener una fija durante mucho tiempo.
- Dormir en cama dura y sentarse en sillas altas y con respaldo.
- Evitar recargar la articulación, no coger pesos.
- Utilizar calzado cómodo, de suela gruesa y poco o ningún tacón.
- Seguir los tratamientos farmacológicos con analgésicos, antiinflamatorios...etc., e incluso de otra índole siempre con las indicaciones de su médico.
- Ante todo mantener una actitud positiva, porque aunque se trata de una enfermedad crónica, con los cuidados adecuados, permite generalmente llevar una vida normal, con escasas limitaciones.