ARTROSIS

La artrosis es un problema de salud que afecta a las articulaciones, que por distintas circunstancias (edad, carga excesiva sobre las articulaciones, genética...), sufren un desgaste y en ocasiones se puede producir dolor y problemas en la movilidad.

Pueden verse afectadas una o varias articulaciones, en manos, rodillas, cadera, columna vertebral, etc.

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ARTROSIS

Tenga en cuenta estas recomendaciones, ya que le pueden ayudar a mejorar sus síntomas y prevenir complicaciones.

- **Intente mantener un peso adecuado**, ya que el sobrepeso o la obesidad hacen que sus articulaciones estén sobrecargadas y sufran más.

- **Haga ejercicio de manera regular**, casi cada día, durante unos 30 minutos (caminar, montar en bicicleta, bailar), el ejercicio le ayudará a mantener su peso, sus articulaciones conservarán más movilidad y la musculatura que las rodea se fortalecerá y ayudará a mantener la carga.

- Si tiene que cargar con objetos pesados, siempre que sea posible utilice carritos.

- **Siéntese erguido** (derecho) y apoye la espalda, en sillas o sillones altos.

- **Duerma en un colchón firme**.

- **Si es preciso, se debe recurrir a objetos o material de apoyo** (muletas, bastón) para ayudarse en sus desplazamientos, ellos descargan el peso sobre la articulación, le dan estabilidad y facilitan la marcha.

- **Utilice el calor para aliviar el dolor**, mediante bolsa de agua caliente, manta eléctrica o chorro de agua caliente.

- **Si tiene inflamación de la articulación utilice frío local, sobre la articulación afectada** (bolsa de hielo), protegiéndose con un paño o toalla.

**Consulte a su médico**

- Si tiene dolor severo, hinchazón o calor en las articulaciones.
- Si el tratamiento pautado no responde a sus necesidades.

Referencias: Tengo Artrosis: Grupo de Trabajo de Enfermedades Reumáticas de la semFYC, 2009
http://www.semifyc.es/es/e-commerce/tienda/catalogo/detalle/Manual+de+A+Artrosis/