



## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON **ARTROSIS**

### ¿Qué es la artrosis?

La artrosis es el **DESGASTE** de las superficies de contacto (cartílago) de las articulaciones. Es una enfermedad degenerativa, irreversible y de causa mecánica.

### ¿Por qué se produce?

Las principales causas de la artrosis son:



#### **EDAD**

- Con la edad el cartílago se gasta.



#### **OBESIDAD**

- Cuanto más peso, más se desgastan las articulaciones.



#### **SEXO**

- En las mujeres es más frecuente en manos y rodillas. En hombres, en las caderas.



#### **ARTITRIS**

- Las enfermedades reumáticas causan destrucción articular



#### **LESIONES**

- Las fracturas que afectan a las articulaciones causan desgaste.

### ¿Es grave?

De una manera general, podemos dividir la gravedad de la artrosis en:



#### • **LEVE**

- Gasto menor del 50% del espesor de cartílago.



#### • **MODERADA**

- Gasto mayor del 50%



#### • **GRAVE**

- Gasto del 100%
- Hay contacto entre los huesos

### ¿Cuáles son los síntomas?

- **DOLOR MECÁNICO**, es decir, duele con el movimiento. **NO** duele en reposo.
- **INFLAMACIÓN** y deformidad de las articulaciones.
- **RIGIDEZ** y limitación de la movilidad.

## ¿Qué PUEDO hacer para mejorar?



### Control de PESO

- Lo **MÁS IMPORTANTE**
- Una **dieta saludable** y **bajar de peso** ayuda a reducir el dolor.



### Ejercicio físico REGULAR

- Al menos 30 min/día
- **AERÓBICO**, es decir, no puede causar fatiga.
- Caminar, nadar, bicicleta...



### DESCARGA

- Usar un **BASTÓN** o muleta.
- Del lado **CONTRARIO** a la articulación dolorosa



### Analgesia

- Si precisa, tome algún **CALMANTE** o antiinflamatorio
- Consulte la pauta de su médico.

## ¿Qué NO DEBO hacer?

- **EVITE EL REPOSO**, ya que produce atrofia muscular.
- Evite los movimientos o ejercicios que le causen **DOLOR**.



REPOSO



ATROFIA muscular



DEBILIDAD



Aumento del DOLOR



DEPENDENCIA



## Para evitar caídas, NO OLVIDE:

- Use **CALZADO CERRADO** con suela de goma.
- Retire **OBJETOS** con los que pueda tropezar.
- Use **ALFOMBRAS ANTIDESLIZANTES** en el suelo del baño.
- Controle la **VISTA**. Use las **GAFAS** para evitar tropiezos.
- Por la calle camine por **SUPERFICIES LISAS**, bien asfaltadas.



Puede encontrar y ampliar más información en la página web [www.ferrol.sergas.gal](http://www.ferrol.sergas.gal)

