





# QUE LA ARTROSIS NO TE PARE... ¡MEJORAR ESTÁ EN TU MANO!

La **artrosis** es un proceso degenerativo de las articulaciones en el que hay una pérdida de cartílago. Afecta sobre todo a rodilla, cadera, manos y columna. Sus síntomas son dolor, inflamación y rigidez. A menudo se localizan en las manos, aunque pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo.






## Mejorar los síntomas está en tu mano

-  **Muévete** (camina, anda en bicicleta, vete a nadar, baila...) para reforzar los músculos, reducir el dolor y la rigidez de las articulaciones.
-  **Evita el sobrepeso.** Así no aumentarás la carga sobre las articulaciones y disminuirá el dolor.
-  **Ayúdate de un bastón,** carrito de la compra... y evitarás sobrecargar la rodilla y levantar pesos.
-  Para aliviar el dolor, cuando haya inflamación **usa frío** (bolsa de hielo), y si no la hay, **usa calor** (manta eléctrica, bolsa de agua caliente). De 10 a 15 minutos, varias veces al día.

**Introducir este tipo de medidas en tu día a día, mejorará tus síntomas. No las dejes nunca de lado!!**

## y... ¿si no es suficiente?

Hay medicamentos que pueden ayudarte a aliviar el dolor, la rigidez... pero no curan la artrosis. Utilízalos solamente cuando tengas síntomas. Tu profesional sanitario te asesorará sobre cuál es el más apropiado para ti.

-  **Los antiinflamatorios (ibuprofeno, naproxeno...) en crema** son los más adecuados para el dolor de leve a moderado.
-  **Los antiinflamatorios orales,** a la dosis más baja y durante el menor tiempo posible, se utilizan cuando los antiinflamatorios en crema no funcionan.
-  **El paracetamol,** en la artrosis, es menos eficaz.
-  **La capsaicina en crema** es adecuada en determinados casos, aunque puede producir irritación y sensación de quemazón en el lugar de aplicación.
-  **El condroitin sulfato y la glucosamina** no han demostrado ser eficaces.

Bibliografía  
Tengo artrosis ¿qué puedo hacer?: <https://www.semfy.com/wp-content/uploads/2016/07/Triptico-ARTROSIS.pdf>  
Osteoarthritis: <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/osteoarthritis>  
Tratamiento de la artrosis. *Boletín INFAC* 2018;26(1):1-8: [http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime\\_infac\\_2018/es\\_def/adjuntos/INFAC\\_Vol\\_26\\_N%201\\_es.pdf](http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2018/es_def/adjuntos/INFAC_Vol_26_N%201_es.pdf)