

## ¿QUÉ CAUSA LA OA?

Existen varios factores de riesgo que pueden causar OA como:

- Sobrepeso
- Lesión de una articulación
- Uso excesivo repetido de ciertas articulaciones
- Debilidad muscular
- Lesiones de los nervios

## ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Algunos de los síntomas son:

- Dolor persistente y/o recurrente relacionado con actividad física
- Rigidez de la articulación o dificultad para moverla
- Calor y enrojecimiento de la articulación afectada
- Deformidad por alteración de la forma original de la articulación.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El único que puede diagnosticarle con certeza que tiene OA es su médico basándose en un examen físico e historia clínica. También podría recomendarle radiografías para ayudar a confirmar el diagnóstico.

## Osteoartritis



Derechos Reservados © 2008 Merck Sharp & Dohme Perú  
Av. República de Panamá 3956 - Surquillo  
Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total.  
02-13-ACX-2007-LAMT-1246331-W (Resub 0)  
Visitenos en: [www.msd.com.pe](http://www.msd.com.pe)  
Central Telefónica: 411-5100

## ¿QUÉ ES LA OA?

La osteoartritis (OA) es una enfermedad común que se desarrolla lentamente a lo largo de los años por el uso normal de la articulación. La OA se debe al desgaste del cartílago de las articulaciones, lo que puede causar dolor y rigidez en las mismas.

El cartílago es una estructura firme y elástica que recubre la superficie articular de los huesos. Tiene la función de facilitar el movimiento y actúa como un cojín protector de los huesos. En la OA, el cartílago se desgasta, por lo cual los huesos rozan uno contra otro, lo que ocasiona dolor e inflamación, además de dificultad en la movilidad de la articulación.

La OA puede afectar cualquier articulación, pero se presenta más frecuentemente en las manos, rodillas, columna lumbar y cadera.

La OA es una enfermedad seria, pero puede ser tratada. Es muy importante el diagnóstico y la comunicación con su médico para que le establezca un tratamiento adecuado. El apego al tratamiento también es de crucial importancia.

## ¿CÓMO SE TRATA LA OA?

Para ayudarle a disminuir el dolor y la rigidez, es necesario que su médico le recomiende un tratamiento y que usted lo cumpla. Esto le ayudará a mejorar el movimiento de las articulaciones y, por lo tanto, a aumentar la capacidad para desarrollar sus actividades diarias de una manera normal.

Existen diferentes tipos de medicamentos para aliviar el dolor, reducir la inflamación y hacer más lento el proceso de la enfermedad.

Es muy importante que sea su médico quien determine el tratamiento adecuado.

Algunos tratamientos para la OA son:

### 1) ANALGÉSICOS NARCÓTICOS Y NO NARCÓTICOS

- Los analgésicos son medicamentos que alivian el dolor, no reducen la inflamación, pero algunos pacientes mejoran con este tipo de medicamentos. El uso de analgésicos narcóticos conlleva a un ligero riesgo de dependencia. Hay analgésicos narcóticos muy potentes que se utilizan para los dolores severos, pero en general debe limitarse su uso.

### 2) AINEs

- Los AINEs (antiinflamatorios no esteroides) o AINE son medicamentos que ayudan a reducir el dolor, la rigidez y la inflamación de las articulaciones. Los AINEs funcionan bloqueando la producción de prostaglandinas, sustancias que contribuyen al dolor y la inflamación. Sin embargo, las prostaglandinas también sirven para proteger el revestimiento del estómago y ayudan a mantener el funcionamiento renal.

### 3) Inhibidores de la COX-2

- Los inhibidores de la COX-2 son un tipo de AINE que tienen menos probabilidades de causar úlceras o hemorragias gástricas. Bloquean la enzima que produce las prostaglandinas en el lugar de la inflamación, pero no bloquean las prostaglandinas que protegen el estómago.

### 4) Glucocorticoides

- Están relacionados con la cortisona, hormona natural del cuerpo. Se utilizan para aliviar la inflamación que provoca inflamación, calor y dolor. En ocasiones se pueden aplicar inyectarse en una articulación con el fin de aliviar el dolor y la inflamación, pero no deben utilizarse en forma repetida ni en formulaciones orales en pacientes con OA.

**Es muy importante que sea su médico quien determine cuál es el tratamiento adecuado para usted.**

## CONSEJOS PRÁCTICOS

El padecer OA no es impedimento para seguir disfrutando la vida, simplemente se requiere ciertos cuidados que se deberán de integrar al estilo de vida diario. Cuando las articulaciones están inflamadas debe tomar ciertas precauciones en sus actividades diarias para evitar mayores daños. Algunos consejos son:

### 1. Control de la postura

- Una mala postura puede aumentar el dolor y producir cansancio; en cambio, una buena postura protege el cuello, espalda, cadera y rodillas y se logra al colocar el cuerpo en una posición que genere menos tensión.

### 2. Cargas pesadas

- Use los músculos y articulaciones más grandes y fuertes para quitar la tensión de las articulaciones más pequeñas.

### 3. Cambie de posición con frecuencia

- Mantener los músculos y articulaciones en la misma posición aumenta la rigidez y el dolor. Evite permanecer mucho tiempo en una sola posición

### 4. Controle su peso

- El sobrepeso agrega tensión a la espalda, cadera, rodillas y pies, lo cual puede generar mayor daño, dolor e inflamación en las articulaciones.

### 5. Descanse

- Tome descansos breves y alterne actividades pesadas y ligeras durante el día. Busque un equilibrio entre el trabajo y el descanso, esto ayudará a reducir el dolor, inflamación y cansancio.

### 6. Ejercítese

- El ejercicio ayuda a disminuir el dolor y la rigidez, mantiene las articulaciones en movimiento y aumenta o mantiene la fuerza muscular. Son recomendables la caminata, andar en bicicleta y ejercicios en el agua.

### 7. Calor / Frío

- La aplicación de calor o frío sobre la articulación ayuda a aliviar el dolor. El calor puede ser útil para combatir la rigidez y el frío para reducir la inflamación.

### 8. Apego al tratamiento

- Es muy importante respetar las indicaciones del médico y el apego al tratamiento para lograr tener una mejor calidad de vida.