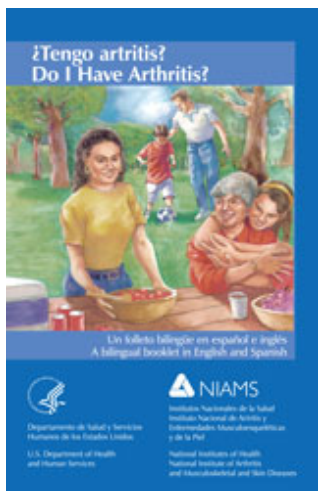


# Artritis



Revisada en marzo de 2010

## ¿Tengo artritis?

### ¿Qué es la artritis?

Con el pasar del tiempo, muchas personas comienzan a sentir dolor y rigidez en el cuerpo. A veces les duelen las manos, las rodillas o los hombros y les cuesta trabajo moverlos, ya que pueden llegar a inflamarse. Estas personas podrían tener "artritis." La artritis puede ser causada por la inflamación del tejido que cubre las articulaciones o coyunturas. Algunas señales de inflamación incluyen enrojecimiento, calor, dolor e hinchazón. Estos problemas indican que algo anda mal.

Las articulaciones son los lugares donde se unen dos huesos, tales como el codo o la rodilla. Con el pasar del tiempo, en algunos tipos de artritis, pero no en todos, las articulaciones pueden verse gravemente afectadas.

Existen diferentes tipos de artritis. La artritis también puede existir junto a otras enfermedades; cuando esto ocurre, otros órganos tales como los ojos, el pecho, o la piel también pueden verse afectados. Algunas personas se preocupan y creen que la artritis significa que no serán capaces de trabajar ni de cuidar a sus hijos y su familia. Otras piensan que la artritis es parte de la vida y como tal la tienen que aceptar.

La verdad es que la artritis puede ser dolorosa. Pero hay algunas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor. Este folleto le dará información sobre la artritis, así como algunas ideas sobre lo que debe hacer para seguir disfrutando muchas de las cosas que le gusta hacer.



Cualquier parte de su cuerpo puede inflamarse o dolerle por causa de la artritis.

- [¿Cuáles son los tipos de artritis más comunes?](#)
- [¿Tengo artritis?](#)
- [¿Qué puedo hacer?](#)
- [¿Cómo le ayudará el médico?](#)
- [¿Cómo debo usar los medicamentos para la artritis?](#)
- [¿Y si aún siento dolor?](#)
- [¡Usted puede sentirse mejor!](#)
- [Dónde puede encontrar más ayuda](#)
- [Agradecimientos](#)

## **¿Cuáles son los tipos de artritis más comunes?**

Los dos tipos más comunes son la osteoartritis y la artritis reumatoide.

La osteoartritis es el tipo más común de artritis. La osteoartritis usualmente comienza con la edad y afecta los dedos, rodillas y caderas. A veces este tipo de artritis se desarrolla en el lugar donde hubo una lesión o golpe. Por ejemplo, un joven podría golpearse una rodilla jugando fútbol, o al caerse o lastimarse en un accidente de tránsito. Luego, años después de que la rodilla aparentemente había sanado, pueden aparecer síntomas de artritis.



Un joven podría golpearse la rodilla practicando deportes, lo cual podría resultar en artritis años más tarde.

La artritis reumatoide ocurre cuando el sistema de defensa del cuerpo no funciona bien. Afecta las articulaciones y los huesos (a menudo los huesos de las manos y de los pies) y puede afectar también los órganos y sistemas internos. Usted podría sentirse enfermo o cansado, y hasta podría tener fiebre.

Otro tipo común de artritis es la gota. Esta condición resulta cuando cristales se acumulan en las articulaciones. Usualmente afecta el dedo gordo del pie, pero muchas otras articulaciones pueden verse afectadas.

La artritis puede ocurrir junto a muchas otras condiciones, tales como:

- lupus, la cual es una enfermedad en donde el sistema de defensa del cuerpo puede dañar las articulaciones, el corazón, la piel, los riñones y otros órganos
- una infección que entra en una articulación y destruye el tejido entre los huesos.



La artritis reumatoide puede hacer difícil usar un lápiz o pincel.

## ¿Tengo artritis?

El dolor es la manera en que su cuerpo le indica que algo está mal. Casi todos los tipos de artritis causan dolor en las articulaciones. Usted puede tener dificultad al moverse. Algunos tipos de artritis pueden afectar diferentes partes del cuerpo. O sea, que junto con dolor en las articulaciones, usted podría tener:

- fiebre
- pérdida de peso
- dificultad al respirar
- sarpullido o picazón.

Estos síntomas también pueden ser señales de otras enfermedades.



Tener rigidez o sentir dolor al moverse pueden ser señales de artritis.

### **¿Qué puedo hacer?**

Vaya al médico. Para aliviar el dolor, muchas personas usan hierbas o medicamentos que se pueden comprar sin receta. Dígale a su médico si usted toma algunos de éstos. Sólo un médico le podrá decir si tiene artritis o alguna condición relacionada y lo que debe hacer. Es importante no esperar para ver al médico.

Usted necesitará decirle al médico cómo se siente y dónde le duele. El médico lo examinará y tal vez le tome rayos x (radiografías) de los huesos o las articulaciones. Los rayos x no causan dolor ni son peligrosos. Además, tal vez le saquen un poco de sangre para hacer análisis que ayudarán al médico a determinar el tipo de artritis que usted tiene.



Los rayos x le dirán al médico lo que está ocurriendo con sus huesos y articulaciones.

### **¿Cómo le ayudará el médico?**

Después que el médico sepa qué tipo de artritis usted tiene, él conversará con usted acerca del mejor tratamiento. Tal vez su médico le dé una receta para medicamentos que le ayudarán con el dolor, rigidez e inflamación. El seguro de salud o

asistencia social quizás puedan ayudarle a pagar los medicamentos, visitas al médico, análisis y rayos x.



Para obtener sus medicamentos, lleve su receta a la farmacia o envíela a su proveedor de medicamentos por correo.

### ¿Cómo debo usar los medicamentos para la artritis?

Antes de que salga del consultorio del médico, asegúrese de preguntarle cuál es la mejor manera de tomar el medicamento que le ha recetado. Por ejemplo, tal vez sea necesario que coma algo o beba leche justo antes, con o después de tomar su medicamento. Es importante seguir las instrucciones de su médico para prevenir problemas estomacales.

Debe también preguntar con qué frecuencia debe tomar el medicamento o ponerse la crema o loción de la piel en los lugares que le molestan. Las cremas pueden ayudar a que la piel y las articulaciones se sientan mejor. Sin embargo, a veces éstas causan que la piel se queme o pueden causar sarpullido. Si esto ocurre, llame al médico.



Tal vez sea necesario comer algo o beber leche con su medicamento.

### ¿Y si aún siento dolor?

Es posible que usted sienta dolor a pesar de que se tome los medicamentos. Algunas sugerencias para sentirse mejor incluyen:

- darse una ducha de agua tibia

- hacer algunos ejercicios ligeros de estiramiento
- ponerse hielo sobre la parte adolorida
- descansar la articulación adolorida.

Si aún siente dolor después de usar los medicamentos correctamente y llevar a cabo una o más de estas sugerencias, llame a su médico. Otro tipo de medicamento podría ser mejor para usted. Algunas personas también pueden beneficiarse de una cirugía, tal como el reemplazo articular.



El uso de hielo en una articulación adolorida puede ayudarle a aliviar el dolor.

## ¡Usted puede sentirse mejor!

La artritis puede dañar las articulaciones, los órganos y la piel. Hay algunas cosas que usted puede hacer para evitar que el daño sea peor. Éstas pueden también ayudarle a sentirse mejor.

- Trate de controlar su peso. El exceso de peso podría causar dolor en sus rodillas y caderas.
- Haga ejercicio. El movimiento de todas las articulaciones le ayudará. Su médico o enfermero pueden enseñarle cómo moverse con más facilidad. Salir a caminar todos los días también le ayudará.
- Tome los medicamentos como han sido recetados, ya que éstos pueden ayudar a reducir el dolor y la rigidez.
- Dese una ducha de agua tibia por la mañana.
- Vea a su médico regularmente.
- Busque información que le pueda ayudar.



Mantenerse activa podría ayudar a reducir la rigidez de sus articulaciones.

## Dónde puede encontrar más ayuda

Para obtener más información sobre la artritis y otras condiciones relacionadas comuníquese con cualquiera de las

siguientes organizaciones:

- **Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)**

1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675  
Teléfono: 301-495-4484  
Llame gratis: 877-22-NIAMS (877-226-4267)  
TTY: 301-565-2966  
Fax: 301-718-6366  
Correo electrónico: [NIAMSinfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSinfo@mail.nih.gov)  
Sitio Web: <http://www.niams.nih.gov>

- **Fundación de Artritis**

P.O. Box 7669  
Atlanta, GA 30357  
Tel fono: 404-872-7100  
Llame gratis: 800-283-7800  
Website: <http://www.arthritis.org>

- **Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos**

6300 North River Road  
Rosemont, IL 60018  
Website: <http://www.aaos.org>

- **Colegio Americano de Reumatología**

2200 Lake Boulevard NE  
Atlanta, GA 30319  
Tel fono: 404-633-3777  
Fax: 404-633-1870  
Website: <http://www.rheumatology.org>

## Agradecimientos

NIAMS expresa su reconocimiento a las siguientes personas por sus contribuciones a este proyecto:

John Klippel, M.D., Arthritis Foundation; Graciela S. Alarcón, M.D., M.P.H., University of Alabama at Birmingham; Virginia González, M.P.H., Stanford Patient Education Center, Stanford University School of Medicine, Palo Alto, CA; Carlos Lavernia, M.D., Miami, FL; Arthritis Foundation; American Academy of Orthopaedic Surgeons; y American College of Rheumatology.

NIAMS agradece especialmente a los pacientes con artritis que revisaron esta publicación y proporcionaron sus valiosos comentarios.

**¿Tiene artritis o alguna condición relacionada?**

Usted podría ayudar a los científicos en la investigación de estas afecciones.

Para más información sobre proyectos de investigación que se están llevando a cabo cerca de su hogar, llame

**Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)  
Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)**

1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675  
Teléfono: 301-495-4484  
Llame gratis: 877-22-NIAMS (877-226-4267)  
TTY: 301-565-2966  
Fax: 301-718-6366  
Correo electrónico: [NIAMSinfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSinfo@mail.nih.gov)  
Sitio Web: <http://www.niams.nih.gov>

**¡Con su contribución, usted podría hacer una diferencia!**

La misión del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), es apoyar la investigación sobre las causas, tratamiento y prevención de la artritis y las enfermedades que afectan los músculos, los huesos y la piel; el adiestramiento de científicos clínicos y de ciencias básicas para que lleven a cabo estas investigaciones; y la diseminación de información del progreso de la investigación en estas enfermedades. El Centro Coordinador Nacional de Información de NIAMS es un servicio público patrocinado por NIAMS que provee información sobre la salud y otras fuentes de información. Puede encontrar información adicional en la página Web de NIAMS: [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov).

## Para su información

Esta publicación contiene información sobre medicamentos que se usan para el tratamiento de la afección de salud aquí descrita. Esta información es la más actualizada y correcta que estuvo disponible al momento de imprimir esta hoja informativa. Sin embargo, con frecuencia surge nueva información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más reciente, o hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, por favor llame a la

**Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU.**

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)  
Sitio Web: <http://www.fda.gov>

Este folleto no tiene los derechos de autor reservados. Se invita a los lectores a duplicar y distribuir tantas copias como consideren necesario.

Copias adicionales de este folleto están disponibles en:

**Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)  
Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)**



1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675  
Teléfono: 301-495-4484  
Llame gratis: 877-22-NIAMS (877-226-4267)  
TTY: 301-565-2966  
Fax: 301-718-6366  
Correo electrónico: [NIAMSinfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSinfo@mail.nih.gov)  
Sitio Web: <http://www.niams.nih.gov>

Este folleto es proporcionado por el Instituto Nacional de Artritis y de Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel en cooperación con la Fundación de Artritis.

Publicación de NIH No. 10-4665

Portal en español

- [Artritis](#)
- [Busque una investigación clínica](#)
- [Artículos de revistas](#)

Información relacionada

- [¿Qué son la artritis y otras enfermedades reumáticas?](#) (Esenciales: hojas informativas de fácil lectura)
- [¿Qué es la osteoartritis?](#) (Esenciales: hojas informativas de fácil lectura)
- [¿Qué es la artritis juvenil?](#) (Esenciales: hojas informativas de fácil lectura)
- [¿Qué es la artritis reumatoide?](#) (Esenciales: Hojas informativas de fácil lectura)
- [¿Qué es la artritis juvenil?](#) (Esenciales: Hojas informativas de fácil lectura)
- [¿Qué es la artritis reactiva?](#) Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
- [Osteoartritis](#)
- [Gota](#)
- [¿Qué es la osteoporosis y la artritis y cómo se diferencian?](#) (Esenciales: hojas informativas de fácil lectura)
- [Do I Have Arthritis?](#)
- [Arthritis and Rheumatic Diseases](#)
- [Pida una publicación de NIAMS por correo](#)

---

NIH... Turning Discovery into Health