

# Women's Health Beat

## DATOS SOBRE LA ARTRITIS

### ¿Qué es la artritis?

El término artritis abarca cerca de 120 diferentes enfermedades que afectan las articulaciones, músculos y otros tejidos flexibles. Las tres formas más comunes son: osteoartritis, fibromialgia y artritis reumatoide.

La osteoartritis, también conocida como enfermedad degenerativa de las articulaciones, es el tipo más común de artritis y afecta a aproximadamente 21 millones de adultos en este país. Comúnmente conocida como "desgaste" artrítico, la osteoartritis involucra la destrucción del cartílago, el soporte o amortiguador de las extremidades de los huesos.

La fibromialgia es una enfermedad que causa dolor y rigidez en los tejidos que sostienen y mueven los huesos y articulaciones. Esta es una enfermedad común que afecta aproximadamente al 2 por ciento o a casi 5 millones de personas de la población de los Estados Unidos. El dolor generalizado y los puntos sensibles localizados ocurren en los músculos y tendones, especialmente en aquellos del cuello, espina dorsal, hombros y caderas. Otros síntomas comunes, incluyen la fatiga excesiva, dificultad para concentrarse y dificultad para dormir.

La artritis reumatoide es una enfermedad que primordialmente afecta la protección de la articulación. Un importante rasgo de éste mal inflamatorio es que el propio sistema inmunológico del cuerpo ataca a sus propios tejidos como el enemigo. La

articulación se inflama por un largo período de tiempo y puede llegar a deformarse y a perderse la función de la articulación. Debido a que la artritis reumatoide afecta el cuerpo entero, muchas personas también experimentan fatiga, fiebre y una sensación de malestar general. La artritis reumatoide afecta a más de 2 millones de americanos.

Otros tipos de artritis incluyen: la gota, lupus eritematoso sistémico, artritis juvenil, esclerodermia, artritis infecciosa, espondilitis anquilosante, artritis psoriásica, bursitis, tendinitis y síndrome del túnel carpiano.

### ¿Cuán común es la artritis?

La artritis puede afectar a personas de cualquier edad, incluyendo niños. En Illinois en 1990, cerca del 16 por ciento de la población del estado, casi 2 millones de personas, sufrieron de artritis u otra condición reumática. En el 2000, se estimó que cerca del 26 por ciento de los adultos en Illinois (aproximadamente 2.4 millones de personas) sufrían de artritis. A medida que la población del estado continúa envejeciendo, el número de personas afectadas por la artritis, se espera continúe en aumento.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de artritis pueden incluir dolor, hinchazón y rigidez en las articulaciones o la inhabilidad para mover una articulación normalmente. En algunos tipos de artritis, tales como la artritis reumatoide, las articulaciones



se ponen rojas, calientes, se hinchan y duelen, y las personas pueden sentirse enfermas. Otros síntomas son: fiebre inexplicable, fatiga, pérdida de peso e inflamación de las glándulas linfáticas. Los síntomas por lo general duran más de dos semanas.

### ¿Quién está en riesgo?

Los factores de riesgo no modificables son aquellos que no pueden ser prevenidos o cambiados.

Estos son:

- Hombres y mujeres de 45 años de edad
- Mujeres de 15 años y más
- Personas con historial familiar de artritis
- Personas de origen afroamericano

Los factores de riesgo modificables son aquellos que pueden ser prevenidos o cambiados por un individuo.

Estos son:

- Obesidad
- Lastimadura previa en las coyunturas
- Infecciones tales como la enfermedad de Lyme
- Ciertas ocupaciones en las cuales se requiere el uso repetitivo de las coyunturas, por ejemplo, arrodillarse o inclinarse.

### ¿Cómo es diagnosticada la artritis?

Un diagnóstico de artritis es basado en el patrón de síntomas, el historial médico, el historial familiar, un examen físico, rayos-X y pruebas de laboratorio.

### ¿Cómo se trata la artritis?

Un cuidado apropiado puede ayudar a las personas con artritis a vivir vidas saludables e independientes. Un reumatólogo (un especialista en artritis) puede ser de mucha ayuda en evaluar y tratar tipos de artritis que requieren terapia especializada con medicamentos. Un aspecto importante de hacerle frente exitosamente al dolor y a la discapacidad artrítica es el cuidarse uno mismo. Es importante para los pacientes aprender acerca de su enfermedad y participar en su propio cuidado. El trabajar con profesionales del cuidado de la salud le permite a la persona participar en la toma de decisiones y adquirir un sentido de control.

Los siguientes conocimientos son importantes para el cuidado propio:

- El ejercicio es importante para mantener los músculos fuertes y saludables, para conservar la movilidad de las coyunturas y mantener la flexibilidad. El ejercicio también puede ayudar a las personas a dormir mejor, a mantener una actitud positiva y a perder peso. Éste también puede reducir el dolor. Antes de empezar una rutina de ejercicios, consulte a su médico para que le ayude a crear un programa que reúna sus necesidades específicas para la artritis.
- El descanso también es importante. La artritis puede causar cansancio y debilidad en los músculos. Un descanso o una siesta corta que no interfiera con su sueño normal puede ser de utilidad en controlar el dolor.

Algunas personas encuentran la reducción del estrés y la retroalimentación biológica de utilidad.

- Se pueden usar dispositivos auxiliares para reducir el esfuerzo en ciertas coyunturas. Por ejemplo, los aparatos de apoyo o bastones pueden ayudar a reducir el estrés en las rodillas. Los agarradores para abrir tarros o dispositivos similares pueden ayudarle a reducir el esfuerzo en las pequeñas coyunturas.

Las investigaciones muestran que los pacientes que participan en su propio cuidado reportan menos dolor, visitan menos al doctor y disfrutan de una mejor calidad de vida.

### ¿Cuándo deben obtener ayuda?

Un diagnóstico precoz y un tratamiento apropiado son muy importantes para controlar la artritis. Los médicos creen que el daño a los huesos comienza en los primeros dos años en que la persona presenta la enfermedad. Un diagnóstico precoz puede disminuir los síntomas y complicaciones a largo plazo. La persona debería ver a un profesional del cuidado de la salud si desarrolla síntomas de dolor o hinchazón en varias articulaciones en ambos lados del cuerpo.

Para obtener más información sobre la artritis póngase en contacto con:

*National Women's Health Information Center*  
800-994-9662

*National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases*  
301-496-4484  
[www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)

*National Institute on Aging*  
800-222-2225  
[www.nih.gov/nia](http://www.nih.gov/nia)

*Arthritis Foundation*  
800-283-7800  
[www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)

