

Centro Médico Dr. Berchíd
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CONSEJOS PARA PACIENTE CON ARTROSIS

Actualmente no existe ningún tratamiento que pueda curar la artrosis, pero sí que se pueden aliviar los síntomas, retardar su evolución y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Un tratamiento correcto va a depender de la articulación afectada, la severidad de la artrosis, el grado de dolor, las actividades diarias del paciente y la edad.

En general debe saber que:

- Hay que evitar someter a las articulaciones a sobrecargas.
- Evite los movimientos que producen dolor y si es posible, aprenda a usar otras articulaciones en lugar de la enferma.
- Limite los paseos largos, las carreras, cargar pesos, etc, pero sepa que nunca es recomendable la inmovilidad.
- El uso de bastones o muletas en el lado sano ayuda a reducir el peso que soportan las articulaciones y reduce el dolor.
- Hacer ejercicio con las articulaciones enfermas es fundamental. El ejercicio debe intentar mantener el movimiento articular y fortalecer los músculos para evitar que la articulación quede flácida y reducir las rigideces.
- El ejercicio debe ser suave y no provocar dolor, ya que si se realiza sin cargar el peso o forzar la articulación es muy útil, pero si se hace excesivo tiempo, cargando o forzando la articulación es perjudicial y en lugar de mejorar la artrosis produce más dolor y acelera la evolución.
- La natación, ejercicios en el suelo o paseos suaves son muy recomendables.
- Trate de evitar el sobrepeso, dado que siempre supone una sobrecarga para las articulaciones.

Tratamientos con calor y frío:

Estos tratamientos pueden aliviar el dolor y la sensación de rigidez articular temporalmente. El frío local puede aliviar el dolor en algunas personas mientras que el calor es muy eficaz para mejorar la rigidez y puede ser también eficaz para el dolor. Al levantarse por la mañana, es recomendable una ducha caliente con chorro de agua fuerte en las zonas afectadas para eliminar la sensación de rigidez por el calor y el masaje local.

Existen muchas maneras de dar calor que se pueden utilizar en el domicilio como el agua caliente, paños calientes o la manta eléctrica, mientras que otros son más sofisticados y requieren una infraestructura más compleja, como los baños de parafina para las manos, los ultrasonidos, los rayos infrarrojos y otras formas.

Medicamentos:

Las medicinas en la artrosis se utilizan sobre todo para aliviar el dolor y reducir la duración de la rigidez y existen muchos tipos diferentes. Siga el consejo de su médico, él le indicará cuál es la más adecuada para su caso concreto

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

