
Lo Que Usted Necesita Saber Sobre la

Artritis

Una Perspectiva del Fisioterapeuta



Asociación Americana de Terapia Física

Lo Que Usted Necesita Saber Sobre la Artritis

Casi todos conocemos a alguna persona que ha sido afectada por la artritis o por alguna condición similar. Irónicamente, la artritis es tan común que muchas veces subestimamos su seriedad como una amenaza para la salud pública. Según los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC), la artritis es la causa principal de incapacidad en las personas de 15 o más años de edad.

Hay más de 100 tipos de artritis. (La palabra *artritis* significa literalmente “inflamación de la articulación”.) El tipo más común, conocida como **osteoartritis (OA)**, es una enfermedad degenerativa del cartílago y el hueso que resulta en dolor y rigidez de la articulación afectada. La **artritis reumatoide (AR)** es una enfermedad sistémica que se caracteriza por la inflamación de la articulación y dolor. Aunque es menos común que la osteoartritis, es potencialmente más seria. No se conoce la causa exacta de la AR.

Tanto la OA como la AR son condiciones crónicas; no hay cura para la artritis. La buena noticia es que se han logrado tremendos avances en el tratamiento y manejo de la artritis y condiciones relacionadas. Además, hay muchas cosas que se pueden hacer para vivir con artritis de forma más fácil y menos dolorosa.

En este panfleto usted encontrará:

- cómo las articulaciones y otras partes del cuerpo pueden ser afectadas por la artritis;
- por qué el ejercicio y el control del peso son importantes para manejar la artritis;
- qué tipos de ejercicios son mejores para las articulaciones artríticas;
- cómo hacer que el ambiente en su hogar sea “amigable para la artritis”;
- consejos para ayudar a evitar la fatiga y las recaídas; y
- Cómo la terapia física puede ayudar.

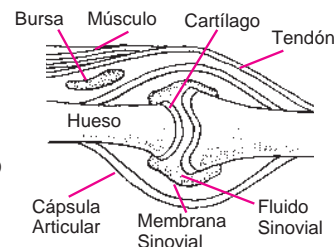
Cómo Funcionan las Articulaciones

En palabras sencillas, una articulación o coyuntura es un área del cuerpo donde dos o más huesos se unen utilizando una red de **músculos, tendones, ligamentos y cartílagos**. Los músculos se unen a los huesos por medio de los tendones (cuerdas de tejido flexible y fibroso). Los músculos crean movimiento en las articulaciones, y también ayudan a estabilizar las articulaciones. El delicado **cartílago articular** acomoda al hueso en la articulación y ayuda a promover movimientos libres de fricción, mientras que almohadillas de cartílago ayudan a amortiguar los impactos. Los **ligamentos**, que son tiras fuertes de tejido fibroso, mantienen unida la articulación. Toda la articulación está rodeada por una cubierta o “guante” de material fibroso fuerte llamado **cápsula articular**. La **envoltura sinovial** de la cápsula articular secreta unas cantidades pequeñas de líquido para lubricar la articulación. Además, algunas articulaciones (como las del hombro y la rodilla) tienen como complemento **sacos bursales**, que son pequeños sacos llenos de líquido que ayudan a amortiguar la articulación y reducen la fricción.

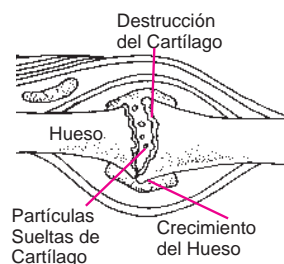
El cuerpo humano tienen muchos tipos de articulaciones, desde articulaciones simples como las del codo, hasta articulaciones muy complejas como las de la cadera y el hombro, que se pueden mover en diferentes direcciones. Además, algunas de las articulaciones deben estar capacitadas para poder

sostener grandes pesos y fuerzas; las rodillas, por ejemplo, deben mantener el peso de todo el cuerpo a medida que este se mueve en el espacio.

También, la presión sobre las rodillas aumenta cuando usted corre, sube escaleras, o camina sobre una superficie irregular.



Articulación sana



Articulación con artritis

Osteoartritis

La **osteoartritis (OA)** se caracteriza por dolor, rigidez, limitación del ámbito de movimiento e irregularidades mecánicas en la articulación afectada. Aunque la inflamación no es directamente causada por la OA, no es raro que las articulaciones artríticas se inflamen debido a la erosión del tejido de la articulación. La OA también puede crear crecimientos óseos alrededor de las articulaciones (fenómeno frecuentemente visto en las personas con manos artríticas). Para algunas personas la OA es una molestia menor; para otras, sin embargo, es una enfermedad seria y hasta incapacitante.

Aunque la OA puede ocurrir en cualquier articulación, por lo general afecta una o más de las siguientes áreas: manos, hombros, cuello, parte inferior de la espalda, caderas, y rodillas.

La probabilidad de desarrollar OA aumenta con la edad; se estima que casi un 75% de las personas mayores de 60 años sufrirá de OA. Sin embargo, es importante mencionar que la osteoartritis no es una parte *inevitable* del proceso de envejecimiento, y que los jóvenes también pueden desarrollar OA.

El cartílago de la articulación es por lo general suave, brillante y húmedo; en una articulación

saludable, las superficies cubiertas por el cartílago se mueven entre ellas con muy poca fricción, como “vidrio sobre vidrio.” El cartílago normalmente absorbe nutrientes y líquidos como una esponja, y esto lo mantiene suave y saludable. En la osteoartritis, el cartílago no obtiene los líquidos y nutrientes que necesita. Eventualmente el cartílago se seca y se quiebra, y en lugar de moverse como vidrio sobre vidrio, el cartílago desgastado se mueve como papel de lija sobre papel de lija. En casos extremos de pérdida del cartílago se puede presentar contacto de hueso a hueso en la articulación.

En las personas mayores de 65 años, la osteoartritis es la razón más común como causa de actividad física limitada. Este dato es especialmente alarmante para los profesionales de la salud porque la actividad física inadecuada está ligada a una serie de problemas físicos serios, desde la degeneración de músculos y huesos hasta las enfermedades del corazón. La calidad de vida también se ve afectada: al limitar la movilidad y el funcionamiento, la OA también puede contribuir al aislamiento, dependencia y depresión.

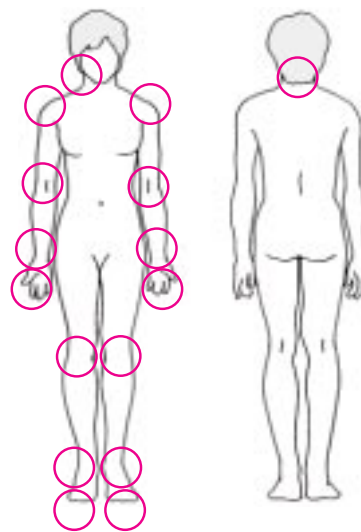
Como ya se mencionó, la osteoartritis no siempre está asociada con el envejecimiento; una lesión traumatizante o un impacto abrupto también pueden provocar la enfermedad. Las caídas, accidentes de carro o lesiones deportivas están frecuentemente relacionadas con el inicio de la OA. La osteoartritis traumática es un proceso que primero causa degeneramiento del cartílago y del cartílago articular. Debido a que el cartílago no puede absorber el impacto y proteger los huesos, la articulación tiende a doler y volverse rígida. Así como la OA asociada con el envejecimiento, la OA traumática puede llevar a una cadena de dolor, inactividad y falta de condicionamiento físico.

Los casos extremos de OA pueden requerir cirugía. Sin embargo, la OA responde bastante bien a los tratamientos conservadores. Las personas con OA pueden influenciar directamente el

curso de la enfermedad mediante la terapia física y un programa regular de ejercicios moderados de estiramiento y fortalecimiento. Una actitud mental positiva también puede lograr maravillas en ayudarlo a mantener cierto grado de control sobre la enfermedad.

La Artritis Reumatoide y Condiciones Relacionadas

El otro tipo importante de artritis que causa inflamación en las paredes de las articulaciones y deformación de la articulación, es la **artritis reumatoide (AR)**. En algunas ocasiones la AR puede afectar no solamente las articulaciones, sino también los órganos internos del cuerpo (incluyendo los pulmones, el corazón, y los vasos sanguíneos). No se conoce la causa de la AR, aunque se asocia con factores genéticos y con algún evento que provoca una respuesta inmune anormal. A diferencia de la osteoartritis, la cual es una condición local, la artritis reumática es una enfermedad sistémica que puede afectar todo el cuerpo. La fatiga es uno de los síntomas comunes de la enfermedad. A pesar de que cualquiera puede desarro-



Articulaciones que pueden ser afectadas por la artritis reumatoide



El Ejercicio “V”

Este ejercicio de estiramiento es bueno para mantener la flexibilidad y la amplitud de movimiento de los hombros.

1. Siéntese o póngase de pie utilizando una buena postura.
2. Cruce los brazos de forma que sus dedos estén en la parte opuesta de cada cadera. Cierre los puños.
3. Abra las manos a medida que sube los brazos hacia el frente, después hacia arriba y hacia su espalda haciendo una “V” estrecha. (Asegúrese de subir los brazos al frente, no hacia los lados.)
4. Mantenga esta posición y cuente hasta tres.
5. Repita.

llar la enfermedad, incluyendo los niños, la AR aparece con mayor frecuencia en la edad media o más adelante; además hay tres veces más mujeres que hombres con AR.

La severidad de la artritis reumática varía ampliamente, desde dolores menores e inflamación de las articulaciones, hasta complicaciones que afectan los órganos internos y que ponen en peligro la vida de la persona. Las personas con AR también experimentan cambios en la enfermedad durante períodos cortos : a veces la enfermedad se encuentra “dormida” y otras veces empeora. Las personas con AR también pueden experimentar períodos extensos de remisión, durante los cuales los síntomas de la enfermedad desaparecen.

La artritis reumática requiere un diagnóstico temprano por parte de un médico especialista. El manejo adecuado de la enfermedad incluye medicinas antireumáticas o anti-inflamatorias. Las medicinas antireumáticas influyen sobre el curso de la enfermedad, mientras que las anti-inflamatorias se utilizan para controlar los síntomas de la AR. En casos extremos es necesaria la cirugía. Los fisioterapeutas, quienes con frecuencia forman parte del equipo de atención de salud multidisciplinario, juegan un papel principal en el tratamiento

de la AR, en la rehabilitación post-operatoria y como parte del programa a largo plazo diseñado para ayudar a manejar el dolor, y aumentar la flexibilidad, la fuerza y la movilidad.

La artritis reumatoide de por sí es solamente una de muchas condiciones reumáticas. El **Lupus Eritematoso Sistémico (LES)**, también conocido como lupus, es una de las enfermedades reumáticas más conocidas. Es una condición sistémica que se encuentra en su mayor parte en mujeres. El lupus se caracteriza por un dolor en las articulaciones conocido como *artralgia*, pero que no va acompañado de inflamación o deformidad. (Sin embargo, las personas con lupus pueden tener inflamación o deformidad como consecuencia de la artritis.) Las personas con lupus con frecuencia experimentan fatiga y fotosensibilidad, una gran sensibilidad a la luz del sol que puede causar un brote en la cara. A un nivel más serio, el lupus puede eventualmente atacar los riñones y el sistema nervioso central. Un diagnóstico temprano es esencial para el manejo a largo plazo de esta enfermedad.

A diferencia de la artritis y el lupus, los cuales afectan más a las mujeres que a los hombres, la **espondilitis anquilosante (EA)** es una enfermedad que se encuentra con mayor frecuencia en los hombres. La enfermedad, frecuentemente desapercibida y mal diagnosticada, se caracteriza por un crecimiento anormal de células osas en la parte donde los ligamentos se unen a los huesos, haciendo que los ligamentos se osifiquen. Eventualmente, la EA puede resultar en la fusión de los huesos de la columna, la cadera, los hombros, las manos, las rodillas y la caja torácica. De nuevo, se requiere la atención experta por parte de un médico especialista, pero la terapia física puede ayudar bastante en la batalla para mantener la flexibilidad y buena postura y para ayudar a manejar el dolor.

Uno de los aspectos más limitantes de la EA es la posibilidad de que la caja torácica pierda flexibilidad

e interfiera con su expansión natural durante la respiración. Para minimizar este problema, el fisioterapeuta enseña a la persona posiciones para dormir, ejercicios y técnicas de respiración que le ayudan a reducir la probabilidad de que la caja torácica se “congele” durante una posición de contracción.

Muchas de las enfermedades reumáticas son difíciles de diagnosticar y tratar. Esto es especialmente cierto en la **enfermedad mixta del tejido conectivo** (en inglés, mixed-connective tissue disease), una condición extremadamente variable que puede involucrar una combinación de artritis reumática, lupus y una enfermedad de la piel. Los síntomas de esta enfermedad pueden variar ampliamente. Otro tipo de artritis reumática es la **artritis psoriásica**, la cual es más prevalente en hombres que en mujeres. La artritis psoriásica, de muchas maneras similar a la AR, incluye una inflamación y fusión de las vértebras del cuello y la parte inferior de la espalda, y también se caracteriza por escamidad de la piel y descamación de las uñas. Además, existen **enfermedades reumáticas no específicas** que pueden combinar varias características de las otras enfermedades reumáticas.

La **artritis juvenil** es una condición reumática que típicamente compromete las articulaciones, órganos internos, e incluso los ojos. A pesar de esto, la artritis juvenil no entra dentro de la clasificación de las otras enfermedades reumáticas; el curso de la enfermedad es muy predecible y las posibilidades de recuperación son bastante altas. De hecho, generalmente la artritis juvenil entra en remisión cuando el paciente se hace adulto. El reto más grande para el equipo de atención de salud en el manejo de una persona con artritis juvenil es prevenir daños al cuerpo mientras la enfermedad está activa.

La **fibromialgia** se caracteriza por dolores musculares que siguen un patrón simétrico en puntos delicados del cuerpo. Esta es otra condición secundaria común aunque muy diferente de las otras descritas anteriormente. La fibromialgia es princi-



Giro de Caderas

La técnica de giro (en inglés, "hinge") es buena para sentarse bien o para levantarse de una silla, o cuando necesite bajar su cuerpo para realizar alguna tarea o mirar algo de cerca.

1. Ubique las articulaciones de su cadera, donde las piernas se unen con el tronco.
2. Coloque sus manos como se muestra en la ilustración. Para "girar" mantenga la cabeza mirando hacia el frente y la espalda recta. Impúlsese con el pecho y poco a poco doble las rodillas, dejando que su cadera funcione como una bisagra que baja el cuerpo.

palmente una condición de inflamación de los músculos acompañada de fatiga fácil. Aunque con frecuencia se presenta sólo, la fibromialgia es también un diagnóstico secundario común en las personas con AR. Paradójicamente, la fibromialgia no compromete directamente las articulaciones; no hay degeneración ni inflamación de las articulaciones.

Manteniendo la Artritis en Perspectiva

Es importante recordar que la AR y otras enfermedades reumáticas son relativamente raras. Aunque usted tenga una de estas condiciones, con frecuencia su experiencia personal no reflejará el peor de los casos. Los fisioterapeutas enfatizan que cada persona tiene gran poder sobre su condición: una actitud entusiasta y positiva, combinada con terapia física, ejercicio y confianza en sus habilidades de "automanejar" su condición, puede minimizar el impacto de la enfermedad sobre su vida.

Lo mismo es cierto de la osteoartritis, la cual afecta a las personas en la edad media y mayores, y a los jóvenes como consecuencia de una lesión. Que su caso particular sea leve o más severo depende de muchos factores, incluyendo su edad, predisposición genética y lesiones. Muchos de estos factores están fuera de su control. Pero todos tenemos control sobre cómo respondemos a

la osteoartritis. De nuevo, una actitud positiva combinada con ejercicio y conocimientos puede mover la balanza en su favor. El énfasis en un estilo de vida saludable también puede proteger contra la depresión, la cual puede ser un efecto secundario serio de la artritis.

Cómo Puede Ayudar la Terapia Física (y Cómo Se Puede Ayudar a Sí Mismo)

Cualquiera que sea su condición, OA, AR, o cualquier otra condición relacionada, hay fisioterapeutas con experiencia en tratarlas. Algunos fisioterapeutas se especializan en las enfermedades reumáticas, mientras que otros tratan una amplia gama de condiciones relacionadas con el envejecimiento, incluyendo la osteoartritis. Sin embargo, algunos fisioterapeutas se especializan en la artritis juvenil. Su fisioterapeuta con frecuencia será parte de un equipo de atención de salud multidisciplinario, el cual puede incluir médicos con especialización en medicina familiar, internistas, reumatólogos, cirujanos ortopédicos, psicólogos, dietistas y otros profesionales.

Levantándose de una Silla- Ejercicio

Este ejercicio fortalece las piernas y hace más seguro sentarse o pararse.

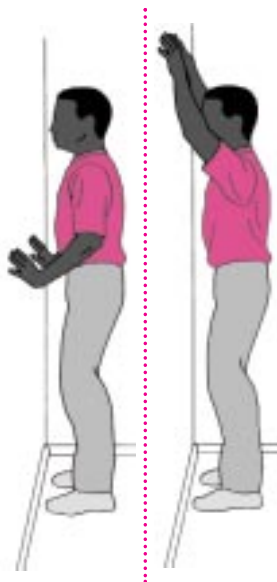
1. Gire hacia adelante sobre sus caderas. Sienta el peso sobre los dedos del pie.
2. Coloque los pies hacia el frente y “agarre” el piso con los dedos.
3. Manteniendo la espalda recta, levántese lentamente de la silla. Utilice la cadera para apoyarse mientras que gradualmente se levanta en forma recta.
4. Para sentarse, párese cerca a la silla y gire a medida que dobla las rodillas. Deje que las nalgas le guíen hacia la silla.



Caminando por la Pared- Ejercicio

Este ejercicio enfoca en las articulaciones del hombro.

1. Párese recto y deje que los dedos de los pies casi toquen la pared.
2. Mantenga el estómago y la barbilla hacia adentro, la mirada hacia el frente, la cabeza recta y las rodillas levemente dobladas.
3. Coloque sus manos a nivel de la cintura con las palmas hacia la pared. aspire aire.
4. Manteniendo los brazos hacia arriba, utilice los dedos para “caminar” los brazos hacia arriba lo más que pueda cómodamente. Bote el aire a medida que se estira.
5. Deténgase de 5 a 10 segundos, después “camine” los brazos de vuelta hasta la posición inicial.
6. Repita.



Las metas de la fisioterapia en el tratamiento de la artritis son reducir el dolor; ayudar a restaurar la movilidad, función, fuerza y flexibilidad; y prevenir incapacidades innecesarias. La terapia física también puede ayudarle a aprender **habilidades de auto manejo** para sobrellevar la artritis en su vida cotidiana. Además de darle una estrategia práctica para vivir con la artritis, el auto manejo también da paso a la confianza en sí mismo, empoderamiento y esperanza.

En consulta con su médico, un fisioterapeuta licenciado puede diseñar un programa o terapia y ejercicios adecuados para usted. Así es cómo funciona:

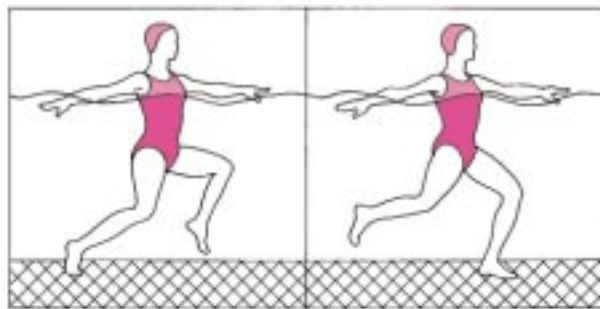
Evaluación. Su fisioterapeuta comenzará por elaborar una historia clínica detallada. El o ella observará las funciones generales de su cuerpo, y puede pedirle que lleve a cabo una serie de pruebas sencillas para evaluar su condición y capacidades. Durante estas pruebas es posible identificar problemas con la amplitud del movimiento, flexibilidad, fuerza, postura, resistencia, función respiratoria y funcionamiento del cuerpo.

Tratamiento. Su tratamiento dependerá en gran parte de la naturaleza exacta de su enfermedad; es decir, si tiene OA, AR u otra condición. Aún así, hay ciertos denominadores comunes en el tratamiento de la artritis, tales como ejercicios especiales para fortalecimiento, aumento de la flexibilidad y de la amplitud de movimiento. Otros tratamientos (o modalidades) que puede utilizar su fisioterapeuta incluyen aplicación de calor o frío, masajes e hidroterapia. Si fuese necesario, su fisioterapeuta le puede colocar equipo ortopédico, tabillitas, o instrumentos que le permitan descansar las articulaciones inflamadas. Algunas de estas modalidades, como la aplicación de calor y frío, pueden efectuarse en casa siempre y cuando tenga la guía de su fisioterapeuta.

Ejercicio. Los fisioterapeutas enfatizan que los ejercicios para fortalecer, ganar flexibilidad y ampliar los movimientos son la clave para el manejo exitoso de la artritis. Aunque las clínicas de terapia física están equipadas con equipos de ejercicio especiales, muchos de los ejercicios que recomiendan los fisioterapeutas para el tratamiento de la artritis se pueden llevar a cabo fácilmente en casa sin necesidad de equipos especiales. Este panfleto contiene ejemplos de ejercicios aprobados por fisioterapeutas.

Algunos de los ejercicios son mejores que otros para las personas con artritis. En general, los **ejercicios de bajo impacto** son preferibles. Las actividades de alto impacto, como correr, saltar, o hacer ejercicio aeróbico saltando, que ponen estrés innecesario en las articulaciones, pueden causar dolor y lesiones en las articulaciones. **Caminar, montar en bicicleta, jugar golf y el ski de campo** son buenos ejemplos de actividades apropiadas para quienes tienen artritis.

Los **ejercicios acuáticos y la natación** también son excelentes opciones para las personas con artritis. El agua da apoyo a las articulaciones y previene movimientos abruptos de alto impacto.



Ejercicio Acuático del Caballo Mecedor

Este ejercicio fortalece sus piernas y nalgas.

1. Dentro del agua que le llegue por lo menos hasta la cintura, colóquese de tal forma que su pie izquierdo este un pie adelante del pie derecho.
2. Levante los brazos hacia los lados para mantener el balance.
3. Levante la pierna izquierda, doblando la rodilla. Empuje con su pierna derecha y apóyese sobre su pie izquierdo. Cuando toque el piso, mantenga la rodilla ligeramente doblada.
4. Mésase hacia adelante y hacia atrás sobre el pie derecho (dedos hacia arriba) mientras levanta la rodilla delantera.
5. Haga lo mismo varias veces con una pierna, y luego cambie de pierna. Los brazos pueden simultáneamente halar y empujar.

También ofrece una resistencia suave que puede ayudar a fortalecer. Las clases de ejercicios acuáticos son fáciles de encontrar en muchas áreas; averigüe con su fisioterapeuta o con la oficina local del YMCA o YWCA, colegio/universidad comunitario, centro recreacional o gimnasio, para más información. Recuerde que ningún tipo de ejercicio es bueno para todas las personas. Consulte con su fisioterapeuta si tiene preguntas sobre los beneficios del ejercicio acuático.

Los fisioterapeutas enfatizan tanto los ejercicios para fortalecer como para estirar. En la mayoría de los casos los **ejercicios isométricos para fortalecer** son seguros. Los ejercicios isométricos son ejercicios estáticos que no utilizan pesas o máquinas de ejercicio, pero que trabajan en equipo para crear resistencia dentro de su propio cuerpo. Como el ejercicio acuático, los ejercicios isométricos pueden no ser adecuados para todos los

pacientes, particularmente para aquellos con artritis severa. De nuevo, es importante que consulte con su fisioterapeuta.

Los Ejercicios Dinámicos de Fortalecimiento, o ejercicios que involucran movimiento y uso de pesas, pueden ser parte de lo que el fisioterapeuta le recomiende. Los ejercicios dinámicos se deben llevar a cabo con cautela debido al potencial de crear estrés y presión excesivos en los músculos y las articulaciones. Aún así, los ejercicios dinámicos pueden ser más eficientes para fortalecer que los ejercicios isométricos y tienen el beneficio adicional de brindar movimiento a la articulación, lo cual es muy importante para restaurar la amplitud de movimiento y la flexibilidad. Asegúrese de consultar con su fisioterapeuta antes de introducir ejercicios dinámicos en su rutina de ejercicios.

El T'ai Chi es un arte marcial antiguo que ha ganado popularidad en el mundo occidental entre las personas de todas las edades, pero que puede ser especialmente beneficioso para las personas envejecientes con artritis u osteoporosis (ver más adelante). Los movimientos suaves y llenos de gracia del T'ai Chi promueven flexibilidad y balance. Uno de los beneficios adicionales del T'ai Chi es un sentido de control, bienestar y paz mental, componentes importantes de un programa de auto manejo que enfatiza el bienestar general.

Enfermedades secundarias. Tanto la OA como la AR pueden venir acompañadas de enfermedades secundarias. La **Osteoporosis**, enfermedad que causa una disminución en la fuerza y densidad de los huesos que puede conducir a fracturas, es una condición secundaria común de la osteoartritis (aunque no está claro si existe una conexión directa entre las dos enfermedades). La osteoartritis es especialmente común en las mujeres postmenopáusicas, quienes representan la mayoría de los pacientes con osteoporosis. La osteoporosis también puede estar asociada con la artritis reumática, con frecuencia como resultado

del uso prolongado de medicinas esteroides antiinflamatorias.

Los fisioterapeutas, conjuntamente con su médico o el equipo de atención de salud, pueden tratar efectivamente la artritis y la osteoporosis. Además, muchos de los ejercicios que se recetan para la osteoporosis también son buenos para la artritis. El tratamiento de la osteoporosis enfatiza una postura adecuada, balance y ejercicio, los cuales son beneficios para el tratamiento de la artritis. (La postura adecuada y el buen balance reducen la presión sobre las articulaciones inflamadas.)

Educación y Automanejo. Aunque esté recibiendo terapia física para la artritis, habrá muchos días en los que tendrá que tomar decisiones importantes por su cuenta. Por esto es que los fisioterapeutas ponen énfasis en enseñar a las personas sobre su enfermedad y cómo sobrellevarla día a día.

Los fisioterapeutas le pueden enseñar cómo reconocer los momentos en los que tiene que descansar y ayudarle a tomar decisiones seguras y razonables con respecto a las actividades que agravan los episodios de la enfermedad. Por ejemplo, hay algunos pacientes con AR que disfrutan haciendo deportes y que no permiten que la artritis los prive de este placer. Sin embargo, una lesión puede complicar seriamente el tratamiento de la artritis. Hay muchas cosas que se deben balancear cuando hay artritis, y su fisioterapeuta le puede ofrecer la información que necesita para tomar decisiones razonables a la vez que mantiene cierto nivel de control sobre su vida.

Llevar un ritmo y conservar energía son conceptos importantes del auto manejo. Las personas con artritis por lo general funcionan mejor si sus actividades cotidianas se hacen en pequeñas dosis seguidas por períodos de reposo cortos. La **conservación de energía** puede incluir modificaciones en el ambiente de su casa con el fin de minimizar los esfuerzos para alcanzar objetos,

doblar su cuerpo y hacer caminatas innecesarias subiéndolo y bajando escaleras. También existen artefactos especiales de brazo largo para agarrar objetos, disminuyendo la necesidad de alcanzar objetos que se encuentren en closets y gabinetes altos, así como bastones y caminadores que pueden ayudar a reducir la presión sobre las rodillas y la cadera. Los utensilios de cocina con manijas largas también pueden ayudar, al igual que los “carritos” para cargar la ropa sucia.

Simplificación del trabajo, por ejemplo organizar su cocina para eliminar movimientos innecesarios y reorganizar su baño para que los objetos estén a la altura de su cintura, es otra destreza que enseñan los fisioterapeutas. Además, su fisioterapeuta le entrenará para **proteger las articulaciones**, mediante el uso de las articulaciones más grandes y fuertes para realizar tareas cotidianas.

Modificaciones en su vestimenta también pueden hacer más fácil vivir con artritis; cosas tan sencillas como el uso de cordones elásticos pueden ayudar a reducir la presión sobre sus articulaciones. Si tiene problemas con las piernas, pies o cadera, su fisioterapeuta le puede ayudar a seleccionar zapatos adecuados, o tomarle medidas para hacer **zapatos o plantillas ortopédicos**. Este tipo de calzado especial puede ayudar a acomodar deformidades de los pies o problemas de movimiento debidos a la artritis.

El **Control del peso** es otro componente importante del auto manejo. El sobrepeso pone presión en las articulaciones, incluyendo la parte inferior de la espalda, cadera, rodillas y pies. Aún una reducción modesta de peso (una pérdida de 5% a 10% del peso total) puede hacer una diferencia notable sobre la condición de sus articulaciones, y su salud en general. Los fisioterapeutas estimulan a las personas a hacer ejercicio moderado durante 30 minutos diarios y a reducir el consumo de grasas y “calorías vacías” en la dieta. Además de una dieta saludable y balanceada, su médico puede sugerir

ciertas vitaminas o suplementos dietéticos.

Medicinas. Los fisioterapeutas no recetan medicinas. Sin embargo, el auto manejo de la artritis con frecuencia requiere el uso de algunos medicamentos (sea que necesiten o no receta médica) para controlar el dolor y la inflamación. El tipo más común de estas medicinas, es conocido en inglés por las siglas NSAIDs o drogas no esteroideas anti-inflamatorias. Esta categoría incluye medicinas fácilmente disponibles como la aspirina y el ibuprofén. Otra medicina que se adquiere sin receta y se utiliza bastante es el acetaminofén, el cual controla el dolor pero no desinflama. El acetaminofén puede ser una buena opción para los pacientes con OA que no estén siendo afectados por la inflamación. Consulte con su médico o farmacéuta antes de utilizar medicinas sin receta y asegúrese de averiguar sobre posibles interacciones con otras medicinas que esté tomando.

Ejercicio de Estiramiento de la Pantorrilla

En el manejo de la artritis es importante mantener la fuerza y flexibilidad de los músculos. Este ejercicio fortalece y estira los músculos de la pantorrilla.

1. Párese aproximadamente a dos pies de un gabinete de cocina. Suavemente agárrese del borde del gabinete.
2. Mantenga el estómago hacia adentro, la cabeza recta, la mirada hacia el frente, la barbilla firme y las rodillas levemente dobladas.
3. Coloque una pierna hacia adelante y la otra detrás, manteniendo los dos pies planos y la rodilla de la pierna de atrás doblada. *Aspire aire.*
4. Lentamente doble la pierna de adelante, manteniendo el pie de atrás en el suelo y la rodilla doblada hasta que sienta un estiramiento de la pantorrilla del pie que está adelante.



- Bote el aire a medida que se va estirando.
5. Mantenga esta posición de 5 a 10 minutos y repita con la otra pierna.

Recuerde que el hecho de que una medicina se pueda obtener sin receta médica, no significa que no pueda hacer daño o tener efectos secundarios. Hay evidencia, por ejemplo, de que los NSAIDs pueden a largo plazo contribuir al deterioro del cartílago. Los NSAIDs también pueden causar molestias estomacales. Por otro lado, estas medicinas ofrecen, a corto plazo, alivio contra el dolor y la inflamación. La decisión final sobre si una medicina es apropiada la hacen usted y su médico.

En el horizonte se vislumbran nuevas medicinas para la AR y los investigadores tienen esperanzas de que estas drogas puedan ofrecer beneficios a largo plazo para algunos pacientes.

Cuidado postoperatorio. Si su artritis requiere cirugía, la terapia física jugará un papel muy importante en su rehabilitación. La meta de la rehabilitación es poner en movimiento lo antes posible las articulaciones afectadas para prevenir el endurecimiento y la atrofia muscular, y para minimizar el tejido cicatricial (que puede congestionar la articulación y limitar el movimiento). Se diseñará un programa de terapia física y ejercicio sólo para usted, en consulta con su médico y el equipo de atención de salud.

Cómo Encontrar un Fisioterapeuta

Para encontrar un fisioterapeuta, consulte con su médico, llame al hospital local, busque en las Páginas Amarillas o en el directorio telefónico, o pregunte a familiares o amigos que en el pasado hayan recibido servicios de un fisioterapeuta.

Algunos Estados requieren una orden de remisión por parte de su médico antes de visitar al fisioterapeuta. Si no está seguro de las regulaciones en su Estado, consulte un fisioterapeuta en su área. Para seleccionar su fisioterapeuta, considere hacer las siguientes preguntas:

- Es usted un fisioterapeuta licenciado en mi Estado?
- Qué tipo de experiencia tiene tratando personas con mi condición?

-
- En caso de necesidad, tiene usted equipo especial para tratar mi condición?
 - Es usted miembro de una asociación u organización profesional reconocida que se dedique al tratamiento de la artritis?
 - Acepta Medicare, y cuáles son sus planes de pago?

Recursos Disponibles Para Más Información

La Fundación para la Artritis (en inglés, Arthritis Foundation) es una de las mejores fuentes de información, apoyo y educación para las personas con artritis, con más de 150 oficinas locales a través de los Estados Unidos. Para conseguir una oficina cercana, búsquela en la dirección del Internet de la Fundación para la Artritis:

<http://www.arthritis.org/> o llame gratuitamente al **1-800-283-7800**.

Los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (en inglés, Centers for Disease Control and Prevention) o **CDC** ofrecen información sobre la artritis en el internet en:

<http://www.cdc.org/> o llamando a la División de Salud para Adultos y Comunidades del CDC al **1-770-488-5269**.

Sobre la APTA

La Asociación Americana de Terapia Física (APTA) es una organización nacional profesional que representa 70,000 miembros a través de los Estados Unidos.

Los fisioterapeutas son miembros vitales del equipo de atención de salud multidisciplinario. Ofrecen tratamiento y pueden remitir clientes a otros especialistas de salud. La APTA sirve a sus miembros y al público mediante la expansión del conocimiento del papel del fisioterapeuta en el sistema de atención de salud. La APTA también promueve la excelencia en este campo con mejoramientos en la educación, la investigación y la práctica de la terapia física.

Reconocimientos

Cynthia Driskell, PT, GCS
Michael Emery, PT, EdD
Sandy Fanz, PT, MS, GCS
Charles Gulas, PT, GCS
Kathryn Medlin, PT, MS, GCS
Marian Minor, PT, PhD

Traducción al Español
Sonia E. Mora

Otros Panfletos de la APTA

Versiones en Inglés

- Fitness: A Way of Life
- For the Young at Heart: Exercise Tips for Seniors
- Taking Care of Your Foot and Ankle
- Taking Care of Your Hand, Wrist, and Elbow
- Taking Care of Your Hip
- Taking Care of Your Shoulder
- The Secret of Good Posture
- What You Need to Know About Neck Pain
- You Can Do Something About Incontinence
- What You Need to Know About Osteoporosis
- What You Need to Know About Balance and Falls

Versiones en Inglés y Español

- For Women of All Ages
Para la Mujer de Todas las Edades
- Taking Care of Your Back
Cuidando su Espalda
- Taking Care of Your Knees
Cuidando sus Rodillas
- What You Need to Know About Carpal
Tunnel Syndrome
*Lo Que Necesita Saber Sobre el Síndrome del
Túnel Carpiano*
- What Young People and Their Parents Need to
Know About Scoliosis
*Lo Que Los Jóvenes y sus Padres Necesitan
Saber Sobre la Escoliosis*

Cantidades disponibles al por mayor.
Vea el Catálogo de Recursos de la APTA en
svcctr@apta.org o envíe su pedido por correo a
APTA, 1111 North Fairfax Street, Alexandria, VA
22314-1488.

Preparado como un servicio público por la



American Physical Therapy Association

1111 North Fairfax Street

Alexandria, VA 22314-1488

www.apta.org

