

Artrosis	<p>La artrosis es una enfermedad muy frecuente en Occidente. Es una enfermedad del cartílago, que es la estructura elástica y resistente que recubre el extremo de los huesos.</p> <p>El cartílago se va alterando progresivamente con la edad, con lo que los huesos pueden friccionar entre sí en la articulación. Ello puede dar lugar a puntos donde aparezcan fenómenos dolorosos. Las articulaciones afectadas con mayor frecuencia son caderas, rodillas, manos y columna vertebral.</p>
¿Cuáles son las causas de la artrosis?	<p>Las causas no son conocidas pero se sabe que una serie de factores la favorecen:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ obesidad,➤ traumatismos,➤ o presencia de enfermedades reumáticas en la articulación. <p>En el caso de las rodillas, también repercute el uso de tacones altos.</p>
Los síntomas	<ul style="list-style-type: none">➤ La artrosis en mayor o menor grado viene a afectar a casi todas las personas a partir de cierta edad. Los síntomas en las partes afectadas son dolor e inflamación. Pero este dolor se presenta cuando se usa la articulación, debido al roce mecánico que se produce. Por tanto con el descanso se calma.➤ Otro síntoma en estadios más avanzados es la aparición de deformaciones, como nódulos, sobre todo en los dedos. Es posible también que existan crisis dolorosas agudas que implican normalmente inflamación importante.➤ Para el diagnóstico será necesaria, además del examen médico, la realización de pruebas radiográficas o, incluso, de una punción para examinar el líquido articular.
El tratamiento	<ul style="list-style-type: none">➤ El tratamiento consistirá en aliviar síntomas y seguir la evolución. Para ello son útiles los analgésicos y antiinflamatorios.➤ También pueden prescribirse corticoides, orales o inyectados en la articulación.➤ Asimismo pueden resultar efectivos los tratamientos, igualmente inyectables, que permiten la recuperación de la viscosidad del líquido sinovial, líquido que actúa como lubricante y amortiguador favoreciendo la movilidad y reduciendo el dolor.
El ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none">➤ El ejercicio físico está indicado para mantener la movilidad de la articulación afectada y reforzar la musculatura. También es útil para mantener el peso en los límites adecuados para que no suponga una sobrecarga de la articulación, sobre todo si es la rodilla la zona dañada. Los estiramientos serían adecuados para mantener músculos y tendones con la fuerza que les corresponde. Nadar también es adecuado.➤ Hay un gran número de ayudas técnicas para mejorar la autonomía de las personas afectadas cuando la enfermedad ya limita la movilidad. En otros casos se debe recurrir a la cirugía, como la artroscopia para extraer los pequeños fragmentos de cartílago que dañan el funcionamiento de la articulación.
Consejos	<ul style="list-style-type: none">➤ El tratamiento inicial intenta controlar la evolución de la enfermedad y eliminar los síntomas dolorosos.➤ Cuando sea necesaria alguna ayuda para mejorar la movilidad o efectuar determinados movimientos, el farmacéutico puede aconsejaros sobre ello.