



Educación para el paciente: Osteoartritis (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Qué es la osteoartritis?

La artritis es un término general que significa inflamación de las articulaciones. Existen muchos tipos de artritis, y la osteoartritis es el más común. A menudo aparece con la edad y suele afectar las manos, las rodillas y la cadera.

El lugar donde dos huesos se conectan normalmente está recubierto por un material gomoso llamado cartílago. Este material permite que los huesos se deslicen uno encima del otro sin causar dolor. Cuando aparece la osteoartritis, el cartílago empieza a desintegrarse. A medida que se desgasta, los huesos en la articulación empiezan a frotarse entre sí ([figura 1](#)). Esto causa dolor, rigidez e inflamación ([tabla 1](#)).

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Para aliviar los síntomas:

- **Descanse unos minutos cuando el dolor esté en su peor momento** – Pero no descance demasiado tiempo. Eso puede debilitar más sus músculos y empeorar el dolor.
- **Baje de peso (si tiene sobrepeso)** – Tener sobrepeso ejerce un esfuerzo adicional en las articulaciones.
- **Haga fisioterapia y ejercicio** – Tener músculos desarrollados hace que las articulaciones se esfuercen menos y puede disminuir el dolor a largo plazo, a pesar de que le duela al principio.
- **Utilice plantillas de zapato, tablillas, bastones, caminadores o cualquier otro dispositivo que lo ayude** – Estos dispositivos pueden ayudar a que las articulaciones estén

estables o les quitan peso.

- **Utilice bolsas calientes o frías**
- **Infórmese acerca de la artritis** – De esta manera, puede colaborar con su médico o enfermero para encontrar cosas que lo ayuden.

¿Sirven las hierbas, las vitaminas o los suplementos?

No hay evidencia contundente que demuestre que los suplementos de cualquier tipo hagan efecto en los síntomas de la artritis. Eso se aplica incluso a la glucosamina y la condroitina, dos suplementos que la gente parece creer que ayudan con la artritis. Si quiere probar cualquier suplemento o hierba, consulte con su médico o enfermero antes de tomarlo.

¿Hay alguna medicina que pueda tomar?

Existen muchas medicinas que pueden ayudarlo a manejar el dolor de la osteoartritis. Algunas vienen en forma de píldora, y de cremas y geles que se aplican en la piel. En algunas situaciones, los médicos podrían sugerir inyecciones que se colocan en el interior de la articulación para aliviar el dolor temporalmente.

¿Me puedo someter a una cirugía?

Cuando otros tratamientos no funcionan en la medida suficiente, algunas personas con osteoartritis se someten a una cirugía. Por ejemplo, algunas personas se hacen una cirugía de reemplazo de rodilla o cadera. Los cirujanos también están trabajando en otros tipos de cirugías para tratar la artritis.

Pruebe con diferentes cosas hasta encontrar lo que funcione

Los síntomas de la osteoartritis pueden ser difíciles de manejar, pero no pierda las esperanzas. Es posible que tenga que ensayar diferentes combinaciones de medicinas, ejercicios y dispositivos para encontrar el método que le funcione. La mayoría de las personas encuentra la manera de seguir haciendo lo que le gusta hacer.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Artritis reumatoidea \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Gota \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dolor de manos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Enfermedad de Paget en el hueso \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Arthritis and exercise \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Joint infection \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Nonsteroidal antiinflammatory drugs \(NSAIDs\) \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Osteoarthritis symptoms and diagnosis \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Osteoarthritis treatment \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Total hip replacement \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Total knee replacement \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15444 Versión 12.0.es-419.1

GRÁFICOS

Osteoartritis de la rodilla

En esta imagen se muestra una articulación de la rodilla normal junto a una articulación de la rodilla afectada por la osteoartritis. En la osteoartritis articular, el cartílago que recubre los extremos de los huesos se vuelve más duro y delgado, mientras que el hueso que está debajo del cartílago se vuelve más grueso. Pueden aparecer formaciones óseas llamadas "osteofitos": Además, el espacio que se encuentra entre los huesos se estrecha.

Gráfico 115065 Versión 2.0.es-419.1

Efectos de la osteoartritis

Edad en la que comienzan los síntomas
En general después de los 40
Partes del cuerpo comúnmente afectadas
Cuello y parte inferior de la espalda
Articulación en la base del pulgar
Nudillos en el dedo medio y cerca de la punta de los dedos
Cadera
Rodilla
Articulación del tobillo
Nudillo en la base del dedo gordo del pie
Partes del cuerpo menos comúnmente afectadas
Hombro
Muñeca
Codo
Nudillos en la base de los dedos
Síntomas
Dolor
Rigidez
Crujidos o chasquidos de las articulaciones
Crecimiento adicional de los huesos (por ejemplo, los nudillos se ven inflamados o redondeados)
Menor amplitud de movimientos
Problemas con la alineación de determinadas articulaciones
Sensibilidad al tacto

Gráfico 77930 Versión 2.0.es-419.1

