

Artrosis y su salud

- Mantenga un peso saludable. Consulte a su médico si tiene sobrepeso.
- Lleve una dieta saludable.
- Siga las indicaciones de su médico o profesional de la salud mental en relación con los medicamentos.

- Evite deportes de alto impacto. Las rodillas y caderas están propensas a desgaste y desgarrado, así que prefiera ejercicios y actividades como caminar y nadar, y entrenamiento de resistencia.

Señales de control (banderas verdes):

Todo bien



Si usted:

- Se mantiene activo según lo permite su padecimiento.
- Hace ejercicios para fortalecer los músculos y, posiblemente, estimular el crecimiento de cartílago.
- Puede realizar sus actividades cotidianas.

¿Qué significa?

- ¡Excelente!
- Sus síntomas están bajo control.

¡Siga así!

Señales de advertencia (banderas amarillas): Precaución



Si usted:

- Presenta dolor en las articulaciones que interfiere con sus actividades cotidianas.
- Siente dolor que no mejora con los analgésicos habituales.
- Siente debilidad anormal en los músculos, especialmente alrededor de las rodillas o tobillos.
- Presenta inflamación en las articulaciones.
- No puede mover totalmente las articulaciones.

¿Qué significa?

- Es probable que tenga un brote de artrosis o que el tratamiento para dicha enfermedad deba cambiarse.
- Podría ayudarle acudir a fisioterapia.

Llame a su médico, enfermero(a) consultor(a) o profesional de la salud si los síntomas no desaparecen.

Nombre:

Teléfono:

Instrucciones:

Si detecta alguna señal de advertencia, no dude en consultar a su equipo de atención médica.

Señales de alerta (banderas rojas): Haga un alto y reflexione



Si usted:

- Percibe una pérdida repentina de movilidad, por ejemplo, que le impide caminar o cargar peso.
- Sufre una caída derivada del dolor.
- Tiene fiebre, enrojecimiento notorio o inflamación anormal en las articulaciones.

¿Qué significa?

Debe acudir de inmediato con un profesional de la salud para una evaluación.

De ser posible, informe al consultorio médico.

Nombre:

Teléfono:

Siga estas instrucciones:

Llame al 9-1-1

Si detecta alguna señal de alerta, llame a su médico de inmediato.

Datos rápidos sobre la artrosis

- La artrosis es una enfermedad de las articulaciones que afecta principalmente el cartílago.
- Quienes padecen esta enfermedad suelen tener dolor en las articulaciones y menos movilidad.
- Únicamente afecta las articulaciones, no los órganos internos.
- Normalmente, avanza de manera gradual. Algunos factores de riesgo incluyen sobrepeso, envejecimiento, lesión o deformación en articulaciones, una anomalía genética en el cartílago y sobrecarga en las articulaciones por ciertos trabajos y deportes.
- La artrosis puede presentarse en cualquier articulación; no obstante, es más frecuente en manos, rodillas, caderas y columna.
- Los signos de advertencia incluyen rigidez en una articulación después de levantarse de la cama o haber permanecido sentado por mucho tiempo, inflamación o sensibilidad en una o más articulaciones, o la sensación de crujido o sonido de huesos rozando entre sí.
- El tratamiento **tiene cuatro objetivos principales**: mejorar la función articular, mantener un peso adecuado, controlar el dolor y lograr un estilo de vida saludable. **Puede** consistir en ejercicio, control de peso, descanso y cuidado de las articulaciones, técnicas para controlar el dolor con y sin medicamentos, terapias complementarias y alternativas, y cirugía.

¿Qué puede hacer?

- Consulte a su profesional de la salud acerca de un programa de ejercicios que incluya caminar. Puede ayudarle, aunque lo haga por periodos breves. Es posible que deba comenzar caminando distancias cortas, quizá cada dos días, y aumentar gradualmente el tiempo y la distancia.
- Tome los medicamentos cómo se le indique.
- Existen tres tipos de programas para ayudar a los pacientes a informarse sobre la artrosis, así como la manera de cuidarse, y mejorar su salud y actitud:
 1. Programas educativos, como el taller de autocontrol del dolor crónico
 2. Programas de autocontrol de la artrosis
 3. Grupos de apoyo sobre la artrosis
- Los programas de autocontrol pueden ayudar a comprender la enfermedad; reducir el dolor al realizar actividades; sobreponerse a los efectos físicos y mentales, así como sobrellevar las emociones, y tener más control de la enfermedad y una vida activa e independiente.
- Mantenga una actitud positiva sobre su salud:
 1. Concéntrese en lo que puede hacer, no en aquello que no.
 2. Valore sus fortalezas, no las debilidades.
 3. Realice sus actividades cotidianas y divídale en pequeñas tareas.
 4. Considere hacer actividad física y llevar una dieta saludable todos los días.
 5. Piense cómo manejar el estrés.
 6. Alterne actividades con periodos de descanso.
 7. Cree una red de apoyo de familiares, amigos y su equipo médico.

Aging and Disability Services

Aging and Disability Services (ADS) —la dependencia de servicios para adultos mayores del condado de King— planea, coordina y promueve servicios integrales para adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades en Seattle y el condado de King.

Para obtener más información, llame al 1-844-348-5464 o envíe un correo electrónico a info@communitylivingconnections.org.



Aging and Disability Services
700 Fifth Avenue, 51st Floor • PO Box 34215
Seattle, WA 98124-4215
Tel: 206-684-0660 • TTY: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org

ADS rev. 04/04/17