



## Hablemos sobre Artritis

**E**s posible que haya escuchado distintas cosas de sus amigos o de sus familiares sobre la artritis. Por ejemplo, es posible que haya escuchado que la artritis es una enfermedad de gente mayor o que la causa el clima frío o húmedo; o los cambios entre el calor y el frío.

Lo cierto es que...

- la artritis puede afectar a las personas a cualquier edad, incluso a los niños les puede dar artritis
- la artritis puede afectar a las personas en todo tipo de climas, caliente o frío.

Aunque la artritis es una enfermedad que afecta a más de 50 millones de personas en los Estados Unidos, la gente todavía tiene muchas ideas sobre esta enfermedad que no son ciertas. Así que vamos a aprender lo básico sobre la artritis.

### ¿Qué es la artritis?

Hay más de 100 tipos distintos de artritis. Cada una de estas enfermedades tiene diferentes causas, síntomas, y tratamientos. Esto quiere decir, que en general, la artritis ocurre cuando hay un problema en la coyuntura.

Las coyunturas están donde dos o más huesos se unen. Hay coyunturas por todo nuestro cuerpo. Hay coyunturas grandes, como la cadera y las rodillas, y pequeñas como las de los dedos de los pies y de las manos.

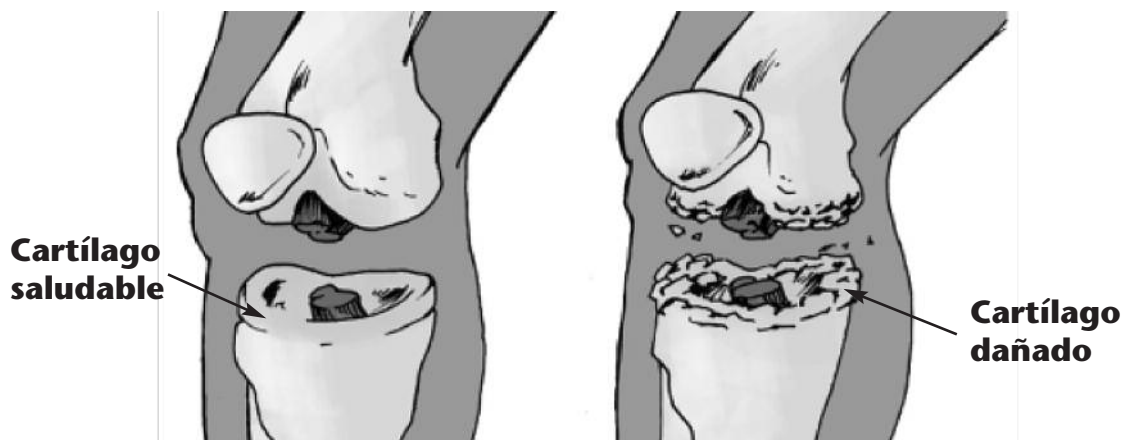
La artritis es una enfermedad que no se puede curar.

### COYUNTURA



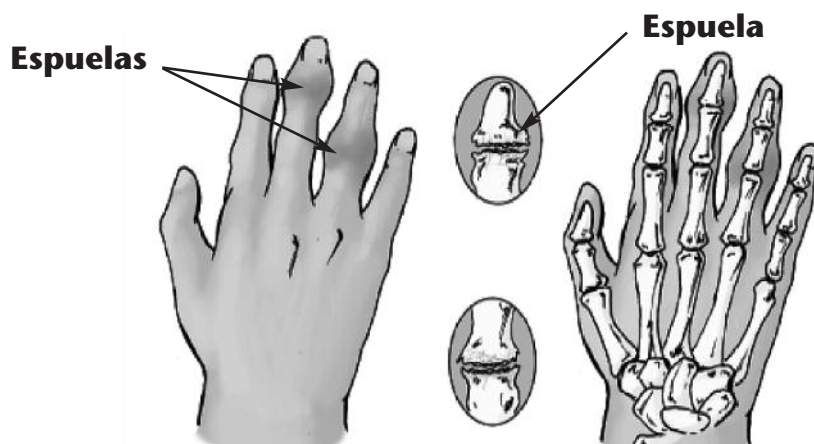
### ¿Cuál es el tipo más común de artritis?

La Osteoartritis es el tipo más común de artritis. En un cuerpo sano, los huesos de una coyuntura no deben tocarse. Entre los huesos, hay un tejido firme y resbaloso que cubre los extremos de los huesos, llamado cartílago. Este cartílago ayuda a que los huesos puedan moverse suavemente y actúa como un cojín entre los huesos. Cuando una persona tiene osteoartritis, el *cartílago de sus huesos se desgasta*.



El cartílago se puede desgastar tanto que los extremos de los huesos ya no tienen ningún cojín entre ellos y se rozan. Esto causa dolor e hinchazón.

Con el tiempo, la forma de la coyuntura puede cambiar. Nuevos pedazos de hueso pueden crecer sobre los huesos. Estos se llaman espuelas. Por esto es que algunas personas con osteoartritis tienen bultos en sus coyunturas, como en sus manos.



### ¿Cuáles son algunos síntomas comunes de la osteoartritis?

La persona con osteoartritis:

- siente rigidez al despertarse en la mañana o cuando ha estado en la misma posición por mucho tiempo
- siente dolor en las coyunturas, usualmente después de usar las coyunturas por mucho o muy poco tiempo
- puede tener inflamación en una o más coyunturas

Si usted siente cualquiera de estos síntomas, hable con su doctor. No importa qué tan obvio pueda parecer que usted tenga osteoartritis, su doctor es el único que le puede dar el diagnóstico correcto.

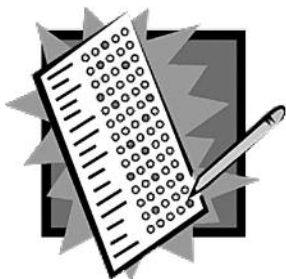


A Publication of the National Center for Farmworker Health

## HEALTH TIPS Consejos de Salud

# ¿Está en Riesgo de que le Dé Osteoartritis?

**A** cualquier persona le puede dar osteoartritis, pero algunas personas tienen más riesgo de desarrollar osteoartritis que otras. Si usted quiere saber si está en riesgo, agarre un lápiz, y responda las siguientes preguntas.



### ¡Tome la Prueba!

#### Preguntas

1. ¿Está usted sobre los 40 años de edad?
2. ¿Tiene algún hermano o hermana, madre o padre que tenga o haya tenido artritis?
3. ¿Tiene 10 libras o más de sobrepeso?
4. ¿Alguna vez ha tenido una lesión seria en una o más coyunturas?
5. ¿Tiene que hacer alguna de las siguientes cosas una y otra vez?
  - Mover, alzar o cargar objetos pesados
  - Agacharse, doblarse, o arrodillarse
  - Caminar sobre terreno irregular
  - Trabajar en posiciones incómodas
  - Sentarse o pararse en maquinaria pesada

#### Respuesta

- Sí     No
- Sí     No
- Sí     No
- Sí     No
- Sí     No



### ¿Qué quieren decir sus respuestas?

Si respondió que **SÍ** a cualquiera de estas preguntas, usted tiene un riesgo más alto de desarrollar osteoartritis.



### ¿Por qué puede usted estar en riesgo?

**Pregunta #1. Edad:** Usualmente la osteoartritis se desarrolla en personas mayores de 40 años. Esto puede pasar porque con el tiempo, el cartílago se puede desgastar por sí solo.

## CONSEJOS DE SALUD

---



**Pregunta #2. La herencia:** Si tiene familiares que tienen osteoartritis, entonces usted tiene más posibilidades de desarrollarla también.



**Pregunta #3. El estar con sobrepeso o ser obeso:** Cuando usted tiene 10 libras o más de sobrepeso, usted pone mayor presión en las coyunturas que soportan su peso. Con el tiempo, este exceso de peso va a causar daño a las coyunturas.



**Pregunta #4. Una lesión en el pasado:** Algunas personas pueden desarrollar osteoartritis después de haberse lastimado una coyuntura.



**Pregunta #5. Usar las coyunturas una y otra vez:** Algunos trabajos pueden poner mucho estrés en ciertas coyunturas, especialmente cuando está usando la misma coyuntura una y otra vez. Esto puede aumentar el riesgo de desarrollar osteoartritis.



### **¿Qué más le puede poner en riesgo?**

**Su género:** La osteoartritis afecta a hombres y mujeres, pero es más común en mujeres, especialmente en mujeres mayores de 55 años.

**Tener músculos débiles:** Las personas que tienen los músculos del muslo débiles tienen más posibilidad de desarrollar osteoartritis en la rodilla.

**Tener otros tipos de artritis:** Por ejemplo, tener artritis reumatoide puede aumentar su posibilidad de desarrollar osteoartritis.

**Haber nacido con alguna deformidad en las coyunturas o con un cartílago débil:** Una persona que haya nacido con un cartílago débil o con algún tipo de deformidad en la coyuntura tiene más posibilidad de desarrollar osteoartritis.

---

Aunque usted no puede cambiar su edad o género, hay algunas cosas que usted puede hacer para reducir su riesgo de desarrollar osteoartritis. Así que aprendamos sobre el ejercicio y cómo usar correctamente sus coyunturas para proteger su cuerpo de la artritis.



A Publication of the National Center for Farmworker Health

## HEALTH TIPS Consejos de Salud

# ¡Mantenga su Cuerpo en Movimiento!

“¡Hola a todos! Mi nombre es Andrés. Soy un fisioterapeuta del Centro de Salud Comunitario. Gracias por venir hoy a nuestro taller de ejercicios para pacientes con artritis. Empecemos con algunas de sus preguntas.”

**Carolina:** Siempre escuché que uno no debe hacer ejercicio cuando tiene artritis. ¿Eso es verdad?

**Andrés:** Muchas personas pensaban eso, pero ahora los doctores saben que el ejercicio puede ayudar a mejorar los síntomas de su artritis.

**Pedro:** ¿Cómo ayuda el ejercicio?

**Andrés:** De muchas maneras. Por ejemplo, el ejercicio puede:

- ayudar a mantener lubricado el cartílago de las coyunturas
- reducir el dolor y la rigidez de las coyunturas
- mantener las coyunturas moviéndose mejor y que sea más fácil estirarse y doblarse
- hacer que los músculos alrededor de las coyunturas sean más fuertes
- ayudar a prevenir más daño a las coyunturas
- ayudar a controlar su peso

¡El ejercicio también puede hacer que se sienta mejor en general! ¡Le va a reducir el estrés, el dolor y podrá dormir mejor!

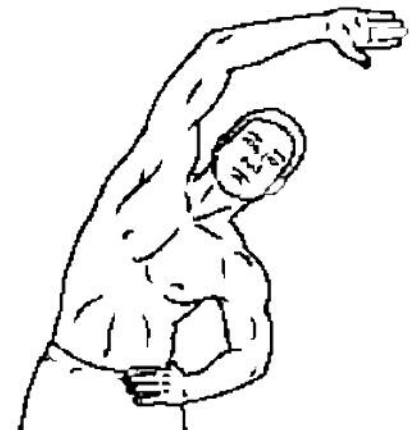
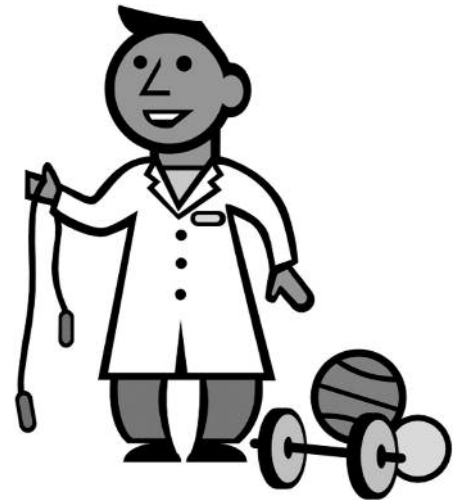
**Berta:** Entonces, ¿qué tipo de ejercicios son buenos para la artritis?

**Andrés:** Hay tres tipos diferentes de ejercicios que pueden ayudarle cuando tiene artritis. Ellos son los ejercicios de *flexibilidad*, *fortalecimiento*, y *resistencia*. Les voy a mostrar unos ejemplos de cada tipo de ejercicio y les diré cómo ayudan a su cuerpo.

### Ejercicios de Flexibilidad

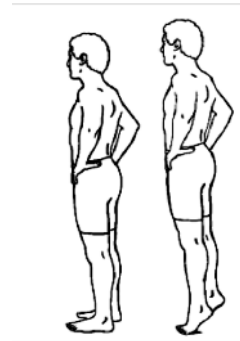
Los ejercicios de flexibilidad ayudan a mantener sus coyunturas moviéndose, a relajar los músculos y a calentarlos. Traten de hacer esto:

- Suban el brazo por encima de la cabeza y dóblense hacia el lado opuesto hasta que sientan el estiramiento
- Manténgalo así por 15 segundos
- Cambien hacia el otro lado y repitan.
- Repítanlo de 5 a 10 veces por cada lado que estiren



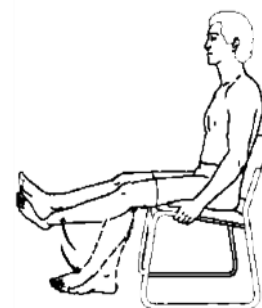
### Ejercicios de Fortalecimiento

Estos tipos de ejercicios les ayudan a mantener o a mejorar su habilidad de hacer las actividades de todos los días, como caminar, subir escaleras, y cargar objetos. Ellos también ayudan a prevenir caídas y mantienen a las coyunturas moviéndose. Estos son dos ejemplos:



- Párense derechos y de puntitas.
- Manténganse así por 15 segundos.
- Repitan de 5 a 10 veces por sesión. Hagan de 2 a 3 series por sesión.

- Extiendan una pierna hacia afuera y crucen la otra pierna sobre la pierna extendida.
- Usen la pierna que “cruzaron” para empujar suavemente hacia abajo
- Manténganlo así por 15 segundos. Cambien al otro lado y repita.
- Repitan de 5 a 10 veces por cada lado



### Ejercicios de Resistencia

Los ejercicios de resistencia usan los músculos grandes del cuerpo. Ellos ayudan a que su corazón y pulmones se hagan más fuertes para poder hacer cosas por un período de tiempo más largo. Los ejercicios de resistencia incluyen:

- montar bicicleta
- trotar
- nadar
- caminar
- bailar



**Andrés:** Pueden encontrar otras rutinas de ejercicios en la página de Internet de la **Arthritis Foundation** (*Fundación de la Artritis*).

Su página de Internet es: <http://www.arthritistoday.org/what-you-can-do/staying-active/exercise-routines/>

Para saber qué programas de ejercicios hay disponibles cerca de usted, llame a la Arthritis Foundation al siguiente número:  
1-800-283-7800



A Publication of the National Center for Farmworker Health

## HEALTH TIPS Consejos de Salud

# ¡Siempre Proteja sus Coyunturas!

**N**o importa si está haciendo trabajo de jardinería, arreglando su carro, o trabajando en construcción o en un rancho, es muy importante que proteja sus coyunturas. Si lo que hace en el trabajo o en la casa requiere que se arrodille o acuclille, levante objetos, cargue peso, suba escaleras o se pare por más de una hora al día, entonces sus posibilidades de desarrollar osteoartritis son altas.

Así que proteja sus coyunturas lo más que pueda. Estos son algunos consejos útiles para proteger sus coyunturas cuando haga diferentes tipos de trabajo. Considere seguir estos consejos aun si no tiene osteoartritis.

### Al levantar objetos:

- Use las rodillas, no la espalda, cuando se doble para levantar un objeto.
- Sostenga el objeto cerca de su cuerpo. Sostener el objeto lejos del cuerpo pone más presión sobre la espalda, brazos y manos.
- Mientras levanta el objeto, separe sus pies uno del otro como por un pie. Ponga un pie un poco más adelante que el otro para mantener su balance.
- No levante nada más arriba de los hombros.



### Al llevar cargas:

- Use las palmas de ambas manos ientras lleva la carga. No use los dedos.
- Para cargas muy pesadas, pida ayuda a un compañero de trabajo. Si nadie está alrededor, divida la carga para que sea menos pesada. Otra opción es llevar cargas pesadas usando una carretilla.



### **Al subir escaleras o equipo:**

- Suba las escaleras/equipo usando primero la pierna más fuerte.
- Baje las escaleras/equipo usando primero la pierna más débil. De esta manera la pierna más fuerte puede aguantar el peso del cuerpo.
- No salte al subir o bajar del equipo.



---

### **Al pararse por períodos largos:**

- Párese con un pie más alto que el otro. Para poner un pie más alto, use una caja pequeña. Cambie de posición después de un rato.
- Si es posible, pise sobre algo que esté acolchado como un tapete o un pedazo de alfombra.



---

### **Al arrodillarse o ponerse en cuclillas:**

- Siéntese en una banqueta o silla pequeña.
- Párese y estírese cada 20 minutos.



---

Recuerde, no hay cura para la osteoartritis pero es posible reducir el progreso de la enfermedad y mejorar sus síntomas. ¡Lo mejor que puede hacer es seguir moviendo su cuerpo y proteger sus coyunturas!