

Como manejar el dolor de la artrosis

Aprender a manejar de forma positiva el dolor que provoca la **artrosis**, mejorará su calidad de vida considerablemente.



Artrosis y dolor

Más del 90% de los pacientes que padecen **artrosis** sufren de dolor y pueden quedar atrapados en un círculo cerrado, que implica la pérdida de las capacidades, el incremento de la depresión, el estrés y el insomnio. El dolor es capaz de intensificar cada una de estas afecciones, con lo que se experimenta una sensación de gran frustración.

Aprender a manejar el dolor de manera positiva mejora la calidad de vida y evita quedar atrapado en un círculo vicioso, donde el dolor se incrementa por las afecciones y estas aumentan por el estrés.

Recomendaciones para disminuir el dolor

El dolor que sienten las personas que padecen **artrosis** puede manejarse de diferentes formas, las más comunes son:

- Solicitar ayuda médica y seguir las indicaciones.
- Planificar el ritmo diario de las actividades a realizar.
- Llevar una alimentación adecuada.
- Realizar ejercicios.
- Mantener un peso adecuado.
- Proteger las articulaciones.

- Mantener una actitud positiva y buen humor.
- Practicar técnicas de relajación.
- Descansar y dormir lo suficiente.
- Utilizar como medios de rehabilitación la Neuroestimulación eléctrica Transcutánea (TENS), termoterapia profunda con ultrasonido, magnetoterapia, hidroterapia, masajes, aplicaciones de frío y calor, según se requiera.
- Emplear dispositivos de ayuda o asistencia si son necesarios.

En **resumen**, manejar el dolor provocado por la **artrosis** de forma adecuada incluye varias acciones, que van desde cambios en el estilo de vida hasta tratamientos con medicamentos y rehabilitación, aunque lo más importantes es el diagnóstico certero y un tratamiento médico integral para controlar el dolor que genera la enfermedad.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. Calvo Quiroz, Armando. *Pain in the Rheumatic Patient*. Acta médica Parana. V.24 n.2. Lima, mayo/agosto. 2007.
2. *Bulletin of the World Health Organization*. 2003; 81:646-656.
3. Kidd, B., Langford, R., Wodehouse, T. *Current Approaches in the Treatment of Arthritic Pain*. Arthritis Research & Therapy 2007, 9:214.
4. Dalton, L., Liang, M. *Advances in Patient Education in Rheumatic Disease*. Ann Rheum Dis. 1991.Junio; 50(Suppl 3): 415-417.
5. Bagley C., Neck Pain. En: Fiebach H (ed.). *Principles of Ambulatory Medicine*. 7ªed. Lippincott Williams & Wilkins, 2007, p 1157-1162.