

¿Puede prevenirse la artrosis?

La artrosis puede prevenirse tomando en cuenta factores de riesgo que pueden ser modificables.



Artrosis

- Es una enfermedad crónica de evolución lenta que se caracteriza por provocar dolor y rigidez matutina de corta duración; en ocasiones, produce incapacidad funcional y minusvalía. Aunque no pone en riesgo la vida del paciente, sí puede alterar en gran medida la calidad de vida tanto a nivel profesional, como social y familiar.
- Es la enfermedad reumática más frecuente, con consecuencias económicas considerables y cuya prevalencia aumenta periódicamente, de forma paralela al envejecimiento de la población.

Prevención de la Artrosis

1. **Realizar el diagnóstico de la artrosis lo antes posible y recibir un tratamiento adecuado** para aliviar los dolores que esta provoca, además de que puede detener la progresión de la enfermedad, retrasar al máximo la cirugía, evitar la incapacidad funcional y minusvalía.
2. **Modificar los principales factores de riesgo** como hábitos nutricionales, sobrepeso, sedentarismo, obesidad, traumatismos articulares, óseos y musculares, los microtraumatismos repetidos y algunas anomalías de los miembros inferiores.

3. Se deben evitar:

- Los traumatismos de escasa importancia, pero que son repetidos regularmente.
- Llevar cargas pesadas, trabajar en cuclillas o de rodillas o incluso la utilización con frecuencia de herramientas como martillos neumáticos.
- Actividades profesionales donde se utilizan mucho las articulaciones como las costureras, estilistas, albañiles, herreros, elaboradores de alimentos, artesanos, etc.
- Algunos deportes donde se realiza una actividad física de forma intensa y prolongada.

La artrosis es una enfermedad degenerativa. Cuanto mayor es la persona mayor es el desgaste articular, si bien no se puede prevenir completamente la aparición de la enfermedad, existen formas de reducir los riesgos que afectan nuestras articulaciones y su impacto.

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

Bibliografía

1. Messier, S. P, Loeser, R. F., Miller, G. D., et al. (2004). Exercise and dietary weight loss in overweight and obese older adults with knee osteoarthritis: The Arthritis, Diet, and Activity Promotion Trial. *Arthritis Rheum*; 50:1501-10.
2. Berenbaum, B. y Sellam, J. (2008). Obesity and osteoarthritis: what are the links. *Revue du Rhumatisme*; 75: 937-38.
3. Christensen, R., Bartels, E. M., Astrup, A. et al. (2007). Effect of weight reduction in obese patients diagnosed with knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. *Ann Rheum Dis*; 66: 433-9.
4. Yusuf, E., Nelissen, R. G., Ioan-Facsinay, A. et al. Association between weight or body mass index and hand osteoarthritis: a systematic review. *Ann Rheum Dis*. 31 de Mayo de 2009. Doi:10.1136/ard.2008.106930.