

# ¿Cuáles son los factores de riesgo de la artrosis?

La artrosis es el trastorno articular más común, ocasiona grados variables de discapacidad conocer sus factores de riesgo disminuye su aparición y progresión.



## Factores de riesgo de la artrosis

- **Edad avanzada:** El riesgo aumenta con la edad, siendo mayor después de los 45 años.
- **Sexo:** Las mujeres son más propensas a padecer artrosis.
- **Obesidad:** El sobrepeso contribuye a la afectación articular, mientras más peso tengas, mayor será su riesgo, un peso mayor agrega estrés a las articulaciones, como las caderas y las rodillas y además el tejido graso produce proteínas que pueden causar inflamación en las articulaciones y su alrededor.
- **Lesiones articulares:** Las lesiones, como las que ocurren al practicar deportes o por un accidente, aumentan el riesgo de padecer de artrosis, incluso por las lesiones que ocurrieron hace muchos años y que aparentemente ya sanaron.
- **Tensión repetida en la articulación:** Si su trabajo o algún deporte que practica somete una articulación a un esfuerzo repetitivo la articulación podría presentar artrosis con el tiempo.
- **Genética:** Existen personas que heredan la tendencia a desarrollar artrosis.
- **Deformidades óseas:** Algunas personas nacen con articulaciones malformadas o cartílagos defectuosos.

- **Enfermedades metabólicas:** Estas incluyen diabetes mellitus y trastornos de la glándula tiroides entre otras.
- **Actividad física:** Correr sobre superficies duras, no tonificar los músculos, imponer excesivo estrés o fuerza sobre un tendón, realizar repeticiones excesivas de ejercicios con una sola pierna, estirar los músculos, mantener las mismas posturas por largos períodos de tiempo.
- **Actividad laboral:** La repetición de los movimientos articulares puede llevar a largo plazo a la sobrecarga articular. Por eso, determinadas profesiones u oficios pueden tener el riesgo de desarrollar artrosis como los estilistas, albañiles, etc.
- **Menopausia:** La disminución de los niveles de estrógenos que se produce con la llegada de la menopausia es uno de los factores de riesgo para desarrollar artrosis.

Conocer e identificar los factores de riesgo para la artrosis y actuar sobre los mismos, es sumamente importante para prevenirla, diagnosticarla y tratarla oportunamente, lo cual evitará su progresión y la discapacidad que puede generar, no deje pasar el tiempo solicite su consulta con el reumatólogo.

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

### Bibliografía

1. Felson DT, Lawrence RC, Dieppe PA, Hirsch R, Helmick CG, Jordan JM, et al. Osteoarthritis: new insights. Part 1: the disease and its risk factors. *Ann Intern Med.* 2000;133:635-
2. Steven B Abramson and MukundanAttur. Review: Developments in the scientific understanding of osteoarthritis. *Arthritis Research Therapy.* 2009;11:1-9
3. Wigley RD, Zhang NZ, Zeng QY, Shi CS, Hu DW, Couchman K, et al. Rheumatic diseases in China: ILAR-China study comparing the prevalence of rheumatic symptoms in northern and southern rural populations. *J Rheumatol.* 1994;21:1484-90.
4. Rodriguez-Amado J, Peláez-Ballestas I. Epidemiology of rheumatic diseases. A community-based study in urban and rural populations in the state of Nuevo León, Mexico. *J Rheumatol Suppl.* 2011;86:9-14.
5. Ouedraogo DD, Seogo H, Cisse R, Tieno H, Ouedraogo T, Nacoulma IS, et al. Risk factors associated with osteoarthritis of the knee in a rheumatology outpatient clinic in Ouagadougou, Burkina Faso. *Med Trop (Mars).* 2008;68:597-9.