



**Dr. Mario Moreno Alvarez**

Clínico Reumatólogo  
Clínica Kennedy Policentro. Sección Delta, subsuelo Of. 1  
Telef: 2287168 Celular: 099345193  
Hurtado 202 y Machala, 1er piso , Of. 108  
Telefonos: 2534591, 2324-897 Fax: 2324897

# Consejos para pacientes con artritis

## ¿Cómo aliviar y prevenir la artritis ?

Las afecciones reumáticas son un grupo muy complejo de enfermedades que afectan al ser humano a cualquier edad. Se conocen más de 100 tipos diferentes de artritis, en algunas de ellas se conoce la causa, en otras no. Algunas de ellas tienen también un componente hereditario.

De ahí que es muy importante tratar de establecer un diagnóstico adecuado, es decir, especificar el tipo de artritis, porque de esto dependerá su tratamiento y pronóstico. En otras palabras, no todas las artritis se tratan de igual manera, ya que las hay leves y autolimitadas, pero también hay crónicas y deformantes.

Con los nuevos avances en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades reumáticas, se sabe que mientras más temprano se detectan o se tratan, mejor será el pronóstico. Además actualmente se dispone de excelentes tratamientos para todo tipo de artritis. Detallaremos a continuación algunos consejos prácticos o recomendaciones para poder prevenir o tratar tempranamente estas enfermedades.

**¿Artrosis u Osteoporosis?.** Muchas personas confunden estos términos. La Artrosis es una enfermedad articular degenerativa y dolorosa en donde se va desgastando el cartilago articular. Es más frecuente en mujeres, alrededor de los 40 años. La Osteoporosis es cambio es una enfermedad de los huesos, el que se descalcifica, particularmente en la mujer a partir de la menopausia. La Osteoporosis es conocida como "la epidemia silenciosa" porque no duele y su principal complicación son las fracturas. Se diagnostica con un examen sencillo llamado densitometría ósea.

**Dieta.** Es muy importante y cada día se le da más importancia no solo para

prevenir la artritis, sino también otras enfermedades como la diabetes. Se recomienda evitar el exceso de grasa, lo que aumenta la inflamación articular, por eso se debe limitar el consumo de carnes rojas, comidas rápidas, etc. Se debe también limitar el consumo de sal ya que algunas medicinas para artritis retienen

sal y es por este motivo que los pacientes se hinchan o presentan presión alta. Hay que aumentar el consumo de vegetales, pescado, calcio con vitamina D y antioxidantes como vitamina C, vitamina E, magnesio, etc., lo que ayudaría a conservar mejor sus articulaciones. Por último hay que cuidar el peso corporal, el peso excesivo predispone o agrava la artritis de rodillas, columna, caderas y pies.

**Ejercicios.** Para los pacientes reumáticos crónicos es indispensable un adecuado plan de ejercicios terapéuticos. **"Paciente reumático que no hace ejercicios es un paciente mal manejado".** El tipo de ejercicio dependerá de la etapa de su enfermedad y siempre serán indicados por un médico fisiatra y el terapeuta físico se encargará de su enseñanza.

En general se contraindican deportes o ejercicios de alto impacto por ejemplo: voleibol, fútbol, baloncesto, pesas, aeróbicos. Se recomienda caminar, natación, bicicleta, taichi, yoga, etc.



**Cuidado articular.-** Evite levantar objetos pesados o pesos a los que usted no está acostumbrado, en general no debe levantar pesos equivalentes al 10% de su peso corporal normal. Limite actividades como mover muebles o camas, lavar gran cantidad de ropa, trapear pisos, alzar fundas de mercado o cilindros de gas.

Evite usar tacones altos y finos. Se ha demostrado que empeoran o agravan los problemas de rodillas, columna y producen deformaciones en los pies (dedos en martillo, vencimiento de arco transversos, callos, etc.). Se recomienda tacones bajos (hasta 3 dedos de altura) y anchos. Tampoco usar zapatos de punta fina porque dañan la parte anterior del pie y predisponen a deformidades como juanetes, callos, dedos en martillo, etc. Dormir cómodamente. Se recomienda el uso de colchón ortopédico o semi-ortopédico, particularmente en los pacientes con problemas de columna lumbar (lumbalgia, escoliosis, osteoporosis, etc.).

Igualmente es preferible dormir con almohada baja o sin almohada para evitar dolores en el cuello o columna cervical.

**Evite automedicarse.-** Porque puede hacerse mucho daño. Por ejemplo se abusa mucho de los corticoides de depósito (inyectables), que si bien mejoran rápidamente al paciente, tienen tremendos efectos colaterales cuando se aplican continuamente, como diabetes, hipertensión arterial, cataratas, gastritis, úlceras de estómago, obesidad, etc. Otro problema frecuente es el abuso de anti-inflamatorios, habiendo pacientes que toman dos o tres de estas drogas simultáneamente aumentando el riesgo de hemorragia digestiva y de problemas cardiovasculares o renales. Para el tratamiento de la artritis se ofrecen cientos de remedios a diario, despertando falsas expectativas en los pacientes, sin embargo muchos de ellos carecen del respaldo científico adecuado.

**¿Clima, frío o cálido?.-** Hay pacientes cuyos dolores articulares empeoran con el frío y esto más que al clima se debe a los cambios en la presión atmosférica. Las articulaciones son cavidades virtuales y su presión aumenta al aumentar la presión de la atmósfera, de ahí la explicación del aumento del dolor. En la costa ecuatoriana vemos con frecuencia como los dolores articulares aumentan al inicio del invierno con el inicio de las lluvias y el calor. En general a los pacientes reumáticos se les recomienda ducharse con agua tibia, lo cual tiene un efecto relajante muscular y mejora la circulación sanguínea.