

# Tratamiento de la Artritis

No se puede curar la osteoartritis. Sin embargo, hay tratamientos que pueden mejorar tus síntomas y retrasar la progresión o daño a tus articulaciones.

El tratamiento tiene dos objetivos: controlar tu dolor y recuperar la función de tu articulación.

Dependiendo del progreso de la artritis y tu edad, estilo de vida y salud en general, tu profesional médico creará un plan de tratamiento individual para ti.

Si tu artritis es leve, coloca compresas calientes y frías en la articulación regularmente para reducir el dolor. Las compresas frías adormecen la articulación dolorosa y reducen la inflamación, el calor relaja tus músculos y aumenta la circulación.

*“A veces, después de un día largo, es cuando mi espalda me ha dolido mucho, me pongo el cojín eléctrico y cuando me siento en este, en realidad el calor me ayuda.”*

Incluye ejercicios de bajo impacto en tu rutina diaria. Los ejercicios que fortalecen los músculos reducen el dolor de artritis. Los músculos fuertes ayudan a proteger y apoyar a la articulación, facilitando el movimiento.

Los ejercicios de flexibilidad ayudan a restaurar el rango de movimiento aumentando la flexibilidad. Y todo ejercicio ayuda a bajar de peso y sentirte mejor en general, ambos son beneficios si tienes artritis.

Si planeas hacer ejercicio, antes de hacerlo, coloca calor o crema en la articulación adolorida.

Se recomienda usar hielo no calor en una articulación dolorosa después del ejercicio.

El hielo reduce el dolor muscular y la inflamación después de hacerlo.

Habla con tu profesional médico antes de iniciar cualquier plan de ejercicio, para asegurar que haces los ejercicios de forma correcta y segura. Pide ejercicios específicos que ayuden a aumentar tu fuerza y mejorar tu dolor de artritis.

Para mejorar tu dolor de artritis, tal vez tu profesional médico recomiende antiinflamatorios sin receta. Estos medicamentos a veces llamados AINES, ayudan a reducir la inflamación en las articulaciones y mejoran el dolor.

Acetaminofén (Tylenol) reduce el dolor. Pero, no reduce la inflamación de articulaciones que pueden ser la causa de tu dolor.

Habla con tu profesional médico sobre el mejor medicamento para ti.

Si tomas analgésicos sin receta contra el dolor e inflamación por más de 2 semanas, habla con tu profesional médico.

Tal vez un medicamento para el dolor de receta sea mejor para ti.

Para que los medicamentos sean efectivos, debes tomarlos exactamente de la manera recetada.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Tratamiento de la Artritis

*“En realidad no me había dado cuenta lo bien que funcionaba mi analgésico hasta el día que tuve que dejar de tomarlo por cinco días antes de una intervención. Y mis rodillas me dolían como un dolor de muela. Ahora sé, que está funcionando bien.”*

Tu profesional médico puede recomendar otras intervenciones médicas para ayudar con tu Artritis.

Por ejemplo, el doctor puede eliminar el exceso de líquido de una articulación en su consultorio.

Eliminando el exceso de líquido mejora la presión en tu articulación y mejora tu dolor.

También, tu profesional médico puede aplicarte corticoesteroides en la articulación.

Reducen rápidamente la inflamación en una articulación. Aunque no son analgésicos, al reducir la inflamación, reduce también el dolor.

Cuando el dolor de tu artritis no es controlado con medicina, u otros tratamientos, o cuando impide que actividades normales de la vida diaria, entonces tu profesional médico puede recomendar un reemplazo de articulación.

La cirugía de reemplazo de articulación elimina las partes dañadas y las reemplaza con partes artificiales nuevas.

Habla con tu profesional médico regularmente para determinar si tu tratamiento funciona. Si tu dolor aumenta o tienes función reducida de articulación, tal vez necesites modificar parte de tu plan de tratamiento.

Trabaja con tu profesional médico para encontrar el mejor tratamiento para ti.