



Mira el video

Vivir con osteoartritis de la cadera



Descripción general

Cuando usted tiene osteoartritis de la cadera, a veces resulta difícil mantenerse tan activo como quisiera. Pero todavía puede hacer muchas de las cosas que disfruta. Solo tiene que saber cómo manejar su enfermedad.

Tratamiento médico

Primero que nada, vaya a ver a su doctor. Averigüe qué opciones de cuidado están disponibles para usted. Los medicamentos o la terapia física pueden serle de beneficio. Un dispositivo de apoyo para caminar puede ayudar. Si su artritis es grave, el reemplazo de articulaciones puede ser una opción para usted.

Dieta y ejercicio

Además, preste cuidado a sus caderas. Ellas cargan con el peso de su cuerpo. Mantenga un peso saludable para evitar poner demasiada presión sobre ellas. Consuma una dieta saludable. Y pregúntele a su médico qué ejercicios son seguros para usted. El ejercicio nunca debe ser doloroso, así que interrumpa cualquier actividad que le haga doler. Despues del ejercicio, puede usar una almohadilla térmica o un baño tibio para aliviar las articulaciones rígidas y los músculos cansados. Una bolsa de hielo puede ayudar a reducir la inflamación. Y si se excede, asegúrese de tener suficiente tiempo para descansar y recuperarse.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted puede aprender a manejar su artritis en forma exitosa.