



Vivir con osteoartritis



Descripción general

Si le han diagnosticado osteoartritis, es posible que necesite hacer ciertos cambios en su estilo de vida. Pero, aun así, usted puede hacer muchas de las cosas que disfruta. Solo tiene que tomar ciertas medidas para manejar su afección.

Tratamiento médico

Hay muchas formas de aliviar el dolor de la artritis. Los medicamentos, la terapia física, los diferentes tipos de inyecciones o incluso el reemplazo de articulaciones, todos pueden ser de utilidad. Para descubrir qué es lo que funciona para usted, tome un papel activo en su cuidado. Hable con su médico acerca de sus opciones, y siga los consejos de su médico. Tome los medicamentos según como se le indica. Infórmele si su plan de tratamiento no está funcionando.

Dieta y ejercicio

Es importante mantener un peso saludable y hacer ejercicios en forma regular. Por lo tanto, siga una dieta sana y controle su peso. Pregúntele a su médico qué ejercicios son seguros para usted. El ejercicio no debe resultarle doloroso, por lo tanto, deje de hacer toda actividad que le cause dolor. Después del ejercicio, puede utilizar una almohadilla térmica o un baño tibio para aliviar las articulaciones rígidas y los músculos cansados. Una compresa fría puede ayudar a reducir la inflamación. Y si se excede, asegúrese de darse el suficiente tiempo para descansar y recuperarse.

Conclusión

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

