



Dolor de rodilla



Descripción general

Nuestras rodillas aguantan mucha fuerza. Soportan el peso del cuerpo. Nos mantienen erguidos y estables. Amortiguan el impacto cuando caminamos y corremos. Por eso, no es inusual sentir dolor de rodilla en algún momento de nuestras vidas. Aprendamos sobre el dolor de rodilla y de lo que se puede hacer al respecto.

Causas

Las personas de cualquier edad experimentan dolor de rodilla. Cuando somos jóvenes, está por lo general relacionado con el uso excesivo o las lesiones. Pero, a medida que envejecemos, el dolor de rodilla a menudo es causado por la artritis. Con menor frecuencia, el dolor de rodilla se relaciona con cosas como infección articular, lupus, gota o cáncer.

Cuidados en el hogar

Si su dolor de rodilla está relacionado con una lesión menor o por el desgaste natural del envejecimiento, los cuidados en casa pueden ser de ayuda. Haga que su rodilla descanse. Eleve la rodilla y utilice compresas de hielo para ayudar a disminuir cualquier hinchazón. Los analgésicos pueden ser de ayuda. Es posible que deba evitar excederse y poner demasiada presión sobre su rodilla. Y es probable que cosas como bajar de peso y un mejor calzado le resulten beneficiosas.

Conclusión

Si usted tiene dolor de rodilla que no puede explicar o que le impide hacer las cosas que desea hacer, consulte con su médico. Es posible que necesite una radiografía o algún otro tipo de exploración por imágenes. Es posible que sea necesario hacerle algún análisis para detectar cualquier infección o enfermedad. Su médico creará un plan de atención que sea adecuado para usted.