



Mira el video

## Dolor articular



### Descripción general

El dolor articular es un problema común para muchas personas. Puede impedir que usted haga las cosas que desea hacer. Puede hacer que le resulte difícil ser todo lo activo que desearía. Tomémonos un momento para aprender acerca de las causas del dolor articular y de lo que usted puede hacer al respecto.

### Lesión

Algunas veces, el dolor articular es causado por una lesión. El esfuerzo excesivo, las distensiones, los esguinces o las fracturas, todos ellos pueden dañar los tejidos y los huesos de una articulación. Las infecciones pueden causar dolor articular, también.

### Envejecimiento y otras causas

Pero a menudo, el dolor articular es simplemente el resultado del desgaste natural causado por el envejecimiento. En el caso de las personas mayores, puede estar relacionado a cosas como osteoartritis o espolones óseos. Y en algunos casos, el dolor articular es más misterioso. Puede parecer que ocurre sin motivo alguno y puede afectar varias articulaciones a la vez. Si usted tiene un dolor articular que no puede explicar, es posible que esté relacionado con una enfermedad autoinmunitaria, como la artritis reumatoide o el lupus. Y si tiene dolor articular en el dedo gordo del pie, dicho dolor puede deberse a una forma de artritis a la que denominamos "gota".

### Conclusión

Si su dolor articular proviene de una lesión, el cuidado en casa puede ser suficiente. El descanso, los analgésicos, los baños tibios y el estiramiento ligero pueden ser de ayuda. Si su dolor es muy intenso, prolongado o sin explicación, haga una cita con su médico. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.