

Osteoartritis es uno de los tipos de artritis más viejos y más comunes. También conocida como la enfermedad de articulación degenerativo, los síntomas varían desde muy ligeros hasta muy graves. Afecta a las manos, las rodillas, las caderas, los pies, y la espalda.

Hola, soy la Dra. Aliza.

"Osteoartritis: Combatir el Dolor de la Articulación" mira algunas de las causas de osteoartritis, las opciones de tratamiento, y el papel que tienen el ejercicio, la medicación, y la cirugía en ayudar a los pacientes a encargarse del dolor de esta enfermedad.

Narrador

Osteoartritis es una enfermedad de las articulaciones que causa una deterioración de las superficies de las articulaciones. Puede empezar con trauma, de daños a los ligamentos o cartílagos o puede ser relacionada a cómo las superficies de las articulaciones de esa persona específica aguanta las fuerzas normales al pasar el tiempo.

Articulaciones saludables prácticamente no tienen fricción. Eso es porque las puntas de los huesos están cubiertas por un tejido suave, fuerte y como teflón llamado cartílago y son protegidos por una cápsula que produce fluidos. El cartílago es la clave en permitir un movimiento suave entre los huesos y actúa como un amortiguador natural. Osteoartritis causa el colapso de ese cartílago. Si suficiente cartílago se desgasta, el hueso que está debajo puede quedar desprotegido.

Dr. John Klimkeiwicz **Hospital de la Universidad de Georgetown**

“...que típicamente lleva al dolor, como el cartílago no tiene una provisión de nervios o sangre, pero el hueso sí los tiene. Entonces cuando el hueso se expone a la articulación, eso generalmente lleva a la hinchazón y dolor.”

Narrador

El Dr. John Klimkeiwicz es un cirujano ortopédico en el Hospital de la Universidad de Georgetown, que se especializa en problemas de la rodilla y el hombro.

Dr. John Klimkeiwicz **Hospital de la Universidad de Georgetown**

Simplemente, es una herida que resulta de sobre uso. Es un fenómeno que ocurre secundario al desgaste o colapso del cartílago articular de la articulación, independientemente de la articulación.

Narrador

Osteoartritis a menudo se llama artritis de “uso y desgaste,” un término que los médicos dicen no cuenta todo.

Dr. John Bruno
Alianza Ortopédica de Tennessee

“Osteoartritis sí tiene síntomas de uso y desgaste, pero eso no siempre es el caso. De lo contrario, hay personas que tienen un trabajo de labor y no tienen problemas con sus rodillas a través de sus vidas, y hay otros que tienen un trabajo donde se sientan y tienen una artritis terrible. Por lo tanto es más que eso.”

Dr. John Klimkeiwicz
Hospital de la Universidad de Georgetown

“La edad del paciente, su nivel de actividad, su peso, sus factores anatómicos, su estructura de hueso, y la genética hasta un punto seguramente contribuyen de alguna manera al proceso del colapso de cartílago.”

Narrador

La producción, el mantenimiento y el colapso de cartílago ahora se ven como una serie o cascada de eventos. Investigadores están tratando de descubrir dónde en esa cascada de eventos están yendo mal las cosas. Lo que sea el mecanismo causante, una vez que uno tenga osteoartritis, empeora progresivamente.

Dr. John Klimkeiwicz
Hospital de la Universidad de Georgetown

“Un colapso de cartílago articular o duro adentro de su articulación respectiva, al punto que lo que era una superficie sin fricción adentro de la articulación ahora tiene más propiedades de desgaste, más fricción, llevando a más deterioración y aceleración de ese colapso.”

Narrador

Una causa clara de osteoartritis es la clase de impacto repentino o herida a las articulaciones que puede dañar los ligamentos o cartílagos.

Narrador

Un cirujano ortopédico que se especializa en heridas de deportes y ex-jugador de fútbol de Universidad, el Dr. John Bruno ha visto muchos casos de cartílagos y ligamentos dañados llevar a la osteoartritis.

Dr. John Bruno
Alianza Ortopédica de Tennessee

“Cuando esos cartílagos se desgarran, dañan las superficies de las articulaciones. Y puede ocurrir adentro y afuera. Una vez que duele y las rodillas empiezan a entrar en colapso, ese colapso agrega presión de un lado en contra del otro lado.”

“Muchas personas con heridas de deportes a veces regresan a ese deporte sin saber que se han sembrado semillas para un problema que puede aparecer 15, 20, o incluso 30 años más tarde.”

Narrador

Los avances en la cirugía artroscópica, en donde los cirujanos hacen pequeñas incisiones usando una pequeña cámara para ver adentro de la articulación, significa que los cirujanos ahora pueden tratar de reparar el cartílago desgarrado como una manera de frenar al proceso de osteoartritis.

Dr. John Bruno **Alianza Ortopédica de Tennessee**

“Una de las cosas más tristes para mí era tener viejos compañeros que tuviesen una herida que todos nosotros como estudiantes universitarios creíamos ser una cosa menor y que lo pondrían de vuelta en la cancha cuatro o cinco partidos más tarde.”

Narrador

Si no se trata, hay una buena probabilidad que el cartílago desgarrado se desgastará al punto que a veces se llama la etapa final de osteoartritis.

Dr. John Bruno **Alianza Ortopédica de Tennessee**

“Y ahora algunos de ellos son mis pacientes, con un resultado muchos años después de una osteoartritis considerable.”

Narrador

Betty Caldwell no es una atleta, pero vino al Dr. Bruno hace nueve años para tratar de frenar su artritis con cirugía artroscópica en su rodilla. Como en la mayoría de los casos, fue el dolor lo que la trajo a su oficina.

Betty Caldwell **Paciente**

“Primero me dio inyecciones de cortisona que ayudaron temporalmente. Pero luego empezó de vuelta el dolor. Entonces planeó la cirugía artroscópica.”

Betty Caldwell

Paciente

“Yo sugeriría a cualquiera, cuando siente este dolor, y piense que no está caminando bien y duele y no puede dormir bien, yo sugiero que vayan al doctor.”

Narrador

Betty ahora tiene dolor en su otra rodilla, pero esta vez, las inyecciones de cortisona no están funcionando.

Betty Caldwell

Paciente

“Al principio del año pasado, el 2002, empecé a sentir dolor en la otra rodilla, mi rodilla izquierda. Hablé con el Dr. Bruno y me dio inyecciones de cortisona. Las cortisonas me han ayudado antes pero no esta vez.”

Narrador

Una diagnosis de osteoartritis abre la puerta a muchas opciones de tratamiento. Más acerca del tratamiento de la osteoartritis cuando regresemos.

Hecho:

Viviendo con artritis: Dos consejos para ayudarlo a vivir mejor con osteoartritis.

Primero, mantenga un peso apropiado y pierda el peso necesario. Estudios demuestran que si una mujer pierde solo 11 libras extras, ella puede reducir su probabilidad de tener osteoartritis de la rodilla por 50 por ciento. Segundo, el ejercicio ayuda a reducir el dolor, aumenta la gama de movimiento, reduce fatiga y ayuda a que uno se sienta mejor. Su doctor, un terapeuta físico o algún otro profesional entrenado de salud puede mostrarle ejercicios con una gama de movimientos y ejercicios para aumentar la fuerza que son buenos para la artritis.

Dr. John Bruno

Alianza Ortopédica de Tennessee

“Entonces aquí esto está absolutamente desgastado pero de este lado todavía tiene una altura bastante considerable.”

Dr. John Bruno

Alianza Ortopédica de Tennessee

“Mi preocupación aquí es que esta porción que se está desgastando está moviendo el peso al lado interior de la rodilla, y este lado aquí está abriéndose. Menos estrés no está atravesándolo. Y una de las preocupaciones es que si esto continúa, tendremos una artritis de hueso contra hueso y necesitará una rodilla nueva.”

“Es vital que un paciente con artritis entienda que de alguna manera, esto está en sus manos. Y sí pueden hacer una diferencia. Si alguien está cargando con 50 libras de peso tienen que entender eso para poder tener el poder de tratar con el problema.”

Narrador

Osteoartritis es una enfermedad en donde el tratamiento depende de cómo uno puede vivir con el dolor y cuán dispuesto está uno de alterar su estilo de vida para los mejores resultados. El primer paso es de delinear un plan de acción con su doctor.

Dr. John Bruno **Alianza Ortopédica de Tennessee**

“Eduquélos. Y luego trabaje con ellos para designar un programa de conservación de las articulaciones, las maneras en que ellos pueden reducir el estrés que está destruyendo a la articulación.”

Narrador

Lo primero que tal vez haga su doctor es tratar de aliviar el dolor y la hinchazón con medicinas. Mientras que estas pueden ser efectivas en controlar el dolor y la hinchazón a corto término, no se ha probado que puedan curar la artritis.

Dr. John Bruno **Alianza Ortopédica de Tennessee**

“Hay miles de drogas en el mercado para la osteoartritis. Casi todos caen bajo el título de agentes anti-inflamatorios no esteroideos.”

Narrador

Algunos agentes no esteroideos incluyen drogas familiares como aspirina, buprofen con la marca de Advil y Motrin. Bloquean el proceso inflamatorio pero también pueden causar irritación del estómago y úlceras.

Una forma nueva de prescripción de drogas anti-inflamatorias no esteroideos llamadas "inhibidores COX-2" fue desarrollados para tratar la inflamación. Pero estas drogas han sido conectados con un riesgo aumentado de la enfermedad del corazón, y el uso para tratar artritis ha sido cuestionado. Y una droga anti-inflamatoria más vieja, naprosen, también vendida como Naproxen o Aleve ahora tiene un aviso del FDA con respecto a cuanto y por cuanto tiempo debe tomarla.

Narrador

Una inyección intraarticular de cortisona puede ayudar a reducir rápidamente el dolor y la hinchazón en la articulación, pero sólo se puede usar infrecuentemente y no es una solución de largo término.

Paciente

Me duele esta articulación.

¿Entonces duele aquí?

Sí.

Y eso es donde le puse la inyección la última vez, ¿verdad?

Dr. John Bruno

Alianza Ortopédica de Tennessee

“Puede ser una gran ayuda para aliviar la artritis o parar un ciclo inflamatorio. Entonces frecuentemente lo uso en mi práctica para hacer justamente eso.”

Narrador

Una terapia alternativa disponible en los mercados de comidas saludables y en las farmacias es la combinación de dos suplementos, glucosamina y condroitina. Estos suplementos se están estudiando para ver si en realidad proveen beneficios al tomarlos.

Dr. John Bruno

Alianza Ortopédica de Tennessee

Hay información creciente para sugerir que si se toma en ciertas circunstancias, puede proteger a una articulación que tiene artritis. Todavía es muy temprano para los datos y tendremos que verlos a largo término.

Dr. John Klimkeiwicz

Hospital de la Universidad de Georgetown

Tradicionalmente, las terapias recomendadas para esto han sido un fenómeno de sobre uso que tienden a ser predicho por modificación de actividades y medicinas.

Narrador

Aunque las medicinas pueden controlar el dolor de la osteoartritis, la terapia de conservación de articulaciones y la terapia física pueden ayudarlo a reforzar y estrechar los músculos alrededor de sus articulaciones. Más acerca de eso cuando regresemos.

Hecho:

Para el 2030, 20 por ciento de Americanos, unas 70 millones de personas, habrán pasado

sus 65 años y correrán el riesgo de osteoartritis.

Narrador

Irv Rubenstein era un campeón de Tae Kwon Do hasta que la osteoartritis y la cirugía de la rodilla artroscópica lo frenaron. Con un doctorado en fisiología de ejercicios, él ahora ayuda a entrenar a otros que sufren de artritis.

Dr. John Klimkeiwicz **Hospital de la Universidad de Georgetown**

“Lo que ocurre con artritis de cualquier articulación o herida de músculo es que el cuerpo quiere apagarse, dejar de funcionar, casi entrar en posición fetal. Y mi trabajo es de ayudarlo a abrirse y expandirse.”

Mary Gardner **Terapeuta Física, Easter Seals**

“Es como si uno construyera una pared con algunos ladrillos y le pone argamasa de un sólo lado y luego se pone otro ladrillo encima. Un lado estaría nivelado y el otro estaría mal. Eso es lo que sucede cuando la osteoartritis destruye una articulación.”

Dr. John Bruno **Alianza Ortopédica de Tennessee**

“Entonces a menudo una persona que solía ser activa ve su actividad aplastada por la artritis apareciendo en una cadera o rodilla.”

Narrador

Pacientes con osteoartritis que son activos, a menudo temen que sus vidas cambiarán en maneras que no están preparadas a enfrentar. Introduciendo una nueva forma o un ejercicio alternativo puede ser el primer paso para tratar con esos cambios.

Dr. John Klimkeiwicz **Hospital de la Universidad de Georgetown**

“Si tienen problemas de rodillas, entonces encontraremos una manera apropiada de ejercicio para que puedan salir y hacer algo. La vida no debe ocurrir en el gimnasio. Su salud y bienestar no deberían venir del gimnasio. Debe ser parte de sus vidas.”

Narrador

Mary Gardner es una terapeuta física en el Centro de Dolor de Artritis en Easter Seals. Ella

usa diferentes métodos de terapia basados en la fuerza y movilidad del paciente. Cada paciente desarrolla su propia rutina con su ayuda.

Mary Gardner
Terapista Física, Easter Seals

“El ejercicio es beneficioso en varias maneras. Sabemos que con la osteoartritis hay una falta de integridad, entonces los músculos y tendones se estrechan y se debilitan. Es nuestro trabajo como terapeutas de instruir a los clientes a reforzar y estrechar ciertos músculos, y así sacan presión de la articulación afectada.”

“El otro momento cuando el ejercicio puede ser útil es para preparar para cirugías que pueden ocurrir en el futuro. Cuanto más fuerte estén para la cirugía, es más fácil recuperarse y es más fácil hacer los ejercicios luego de la cirugía porque ya han aprendido estos ejercicios.”

Narrador

Una de las mejores maneras de sacar presión de una articulación y también reforzar los músculos y aumentar la gama de movimiento se encuentra en una piscina.

Mary Gardner
Terapista Física, Easter Seals

“Una de las razones que usamos agua es que es una modalidad que nos permite reducir el peso que está apretando a una articulación. Los principios del agua también nos permiten usar el calor del agua, el principio de la flotabilidad y otros principios que nos permiten más resistencia pero no reducen el estrés de la articulación.”

Narrador

Hace poco, Irv Rubenstein descubrió que la enfermedad estaba tratando de cambiarlo otra vez. Descubrió que tiene osteoartritis en su cadera.

Dr. Irv Rubenstein

“En este momento no estoy pensando en reemplazamiento. En este momento sólo estoy pensando en mantener la fuerza y la flexibilidad.”

Dr. Irv Rubenstein

“Sabendo lo que sé de haber trabajado con clientes con estos problemas, uno simplemente encuentra la gama de ejercicios que lo permiten hacerlo sin dolor, reforzar los músculos alrededor de la articulación, mantener la flexibilidad sin tener que entrar a la zona de dolor. Yo solía poder hacer splits. Ahora estoy feliz si puedo poner mi pierna sobre una mesa.”

“Mi actitud acerca del entrenamiento personal es de tratar a cualquiera como a un atleta que está usando el ejercicio para mejorar la calidad de su vida, aunque sea una demostración perfecta como un atleta, o la habilidad de trabajar en el jardín o de jugar con sus nietos.”

“Mi idea de osteoartritis es que aunque baje el pico, no debe bajarlo al valle.”

Narrador

A continuación, escucharemos la historia de una atleta joven que fue diagnosticado con la etapa final de osteoartritis y tuvo que reemplazar ambas caderas a los 45 años.

Narrador

Se puede decir algo de enamorarse de un deporte. Amy Barrows estaba a principio de sus años 30 cuando empezó a correr y luego a participar en carreras competitivas. Ella no podía dejar de hacerlo. Incluso conoció a su marido a través del deporte.

Dr. John Bruno **Alianza Ortopédica de Tennessee**

“A los 40 años, Amy estaba muy cerca de hacer un record para los Estados Unidos en la Maratona de Masters. Era una meta increíble, pero estaba trabajando duro e iba en buen camino. Su marido también era su entrenador. Él era un corredor excelente. Los dos trabajaban juntos para alcanzar esa meta.”

Narrador

Como corredor, uno siempre siente dolor y piensa que es normal, entonces se hace frente a eso. Ella tenía mucha tolerancia pero esta vez era demasiado y buscó ayuda profesional.

Dr. John Bruno **Alianza Ortopédica de Tennessee**

“Amy empezó a notar más y más dificultad con sus caderas y pudo empujar a un lado ese dolor como la mayoría de los buenos corredores. Estaba haciendo muy bien, pero el tiempo no estaba mejorando el dolor de la cadera – se volvió más evidente.”

“Cuando vino aquí, ambos ella y yo estuvimos completamente sorprendidos de mirar su examen y luego mirar sus radiografías y descubrir que tenía la etapa final de osteoartritis en ambas caderas.”

Narrador

La osteoartritis de Amy había progresado tan lejos que ella había desgastado el cartílago y los huesos estaban raspando contra los huesos.

Amy Barrows
Paciente

“Una debe saber que esa es una señal que una no está por encima de su juego.”

Narrador

A los 45 años, ella tendría que reemplazar ambas caderas.

Amy Barrows
Paciente

“Y entonces empecé a tratar de descubrir lo que tenía que hacer.”

Narrador

Luego de meses de rehabilitación, Amy es una verdadera historia de éxito de valor y fuerza. Su habilidad de regresar y nadar carreras en la piscina luego de la cirugía es un logro de por sí.

Dr. John Bruno
Alianza Ortopédica de Tennessee

“¿Ha encontrado usted una salida para su actividad física?”

Amy Barrows
Paciente

“Sí. Estoy haciendo un poco de carreras por la piscina.”

Dr. John Bruno
Alianza Ortopédica de Tennessee

“¿Cómo de grande es su gama de movimiento?”

Amy Barrows
Paciente

“Está mucho mejor que antes, con mucho menos dolor.”

Amy Barrows

Paciente

“Haga todo lo que quiera porque una sabe que tiene 45 años de edad y entonces por qué no simplemente hacer todo lo que una pueda. Es calidad de vida.”

Dr. John Bruno
Alianza Ortopédica de Tennessee

“Su gama de movimiento parece fantástico.”

Narrador

Luego de su cirugía de las caderas, Amy Barrows escribió un artículo para una revista de corredores. Era acerca de aprender a tratar con la osteoartritis y qué poder esperar de la cirugía. En respuesta, ella ha recibido cientos de cartas electrónicas de personas que quieren aprender acerca de las luchas con osteoartritis y la posibilidad de éxito. Ella les da su filosofía de la vida.

Los cirujanos dicen que su cuerpo le dirá cuando es hora para la cirugía de reemplazamiento de la articulación. Cada vez son más comunes y los resultados han mejorado muchísimo en los últimos 20 años.

Dr. John Bruno
Alianza Ortopédica de Tennessee

“Bueno, los reemplazamientos originales en este país vinieron de Inglaterra y Europa en los años 70 y tenían una expectativa de vida de 5 o 6 años, incluso cuando todo iba bien.”

Dr. John Klimkeiwicz
Hospital de la Universidad de Georgetown

“Cuando uno mira los índices de éxito para la cadera y rodilla por lo menos de 20 a 25 años, uno está viendo un 90 por ciento o más que todavía están en lugar. Entonces si el paciente se cuida, pienso que esta es realmente una operación de mucho éxito en cuanto al alivio al dolor, calidad de vida y durabilidad.”

Narrador

Siempre debe consultar con su médico acerca de la diagnosis y el tratamiento de artritis y no debe temer pedir para hablar con un especialista.

Dr. John Bruno
Alianza Ortopédica de Tennessee

“Cuando un paciente pregunta a su médico de su osteoartritis, esa es una gran calle abierta. El intercambio de información es vital. Necesitan sentir una confianza. Ambos

necesitan trabajar como un equipo y el paciente debe aprender del doctor todas las opciones para saber mejor cuál es el proceso de la enfermedad, y luego el doctor debe asistir en tomar la decisión en vez de tomar la decisión para el paciente.”

Dr. John Klimkeiwicz
Hospital de la Universidad de Georgetown

“¿Qué quiero decir con éxito? Un regreso a la mayoría de actividades normales sin dolor.”

Narrador

Aunque la osteoartritis es una enfermedad debilitante con la cual se puede vivir, ahora Amy es capaz de hacer mucho más que los doctores esperaban. Ella sigue motivándose a sí misma.

Y como un terapeuta físico, Irv Rubenstein continúa cuidándose a sí mismo y a sus clientes para ayudarlos a vivir vidas más largas y saludables.

Dr. John Klimkeiwicz
Hospital de la Universidad de Georgetown

“Como un profesional de salud, mi meta es tratar de convencerlos a mantener un estilo de vida saludable.”

Narrador

Y Betty puede regresar a las cosas que ama.

Betty Caldwell
Paciente

“No 100 por ciento, pero puedo acercarme. Ahora puedo manejarme por la cocina.”

Narrador

Manejándose por la cocina y manejando su vida. Esa es la meta para todos nosotros.