

Artritis y Artrosis aplicados al ejercicio

Artritis es la inflamación articular, la artritis comprende casi cien tipos de enfermedades reumáticas. Las enfermedades reumáticas afectan a las articulaciones, los músculos o el tejido conjuntivo que sostienen varias estructuras del cuerpo.

La artritis generalmente es crónica, ósea, para toda la vida. Una posible artritis se manifiesta por la aparición de dolor, limitación de los movimientos y aumento del tamaño de la articulación.

Son más las mujeres que la padecen que los hombres. La artritis reduce la capacidad de realizar actividades cotidianas, como subir escaleras, caminar, tumbarse o levantarse de la cama o vestirse.

Artritis VS Artrosis

Ambas son enfermedades reumáticas que provocan dolor, pero **¿cómo se diferencian?**

The infographic compares Arthritis and Osteoarthritis through a central hand icon. Red lightning bolts point from the left side to the left column of symptoms for Arthritis, and from the right side to the right column of symptoms for Osteoarthritis. The columns are as follows:

Artritis	Artrosis
Afecta la membrana sinovial	Afecta al cartílago
Asociado a enfermedades autoinmunes o infecciones	Asociado al desgaste producido por la edad
El dolor suele ser constante	El dolor empeora con la movilidad y mejora con el reposo
Suelen asociarse síntomas extra-articulares (pérdida de peso, cansancio, etc)	No suele haber síntomas extra-articulares
El diagnóstico suele requerir análisis de sangre y otras exploraciones	El diagnóstico se suele realizar a través de los síntomas, la exploración física y radiología

Experiencias
Sueles sentir dolor en las articulaciones de las manos y pies.
El dolor suele ser constante.
No suele haber síntomas extra-articulares.

Exploraciones
El diagnóstico se suele realizar a través de los síntomas, la exploración física y radiología.

Este material es de uso exclusivo de los profesionales de la salud. No es destinado para el consumo público.

Tipos de Artritis

La Osteoartritis

Es el tipo más común, que empieza cuando se degrada el cartílago articular quedándose a veces absolutamente sin cartílago, dejando así la articulación en contacto hueso con hueso. Afecta generalmente a las rodillas, tobillos, pies y dedos, siendo esta una enfermedad degenerativa puede afectar a personas relativamente jóvenes.

Los huesos que tienen cartílago en sus extremidades en buen estado, los cartílagos protegen el movimiento articular, cuando el cartílago se degrada los huesos frotan entre sí, las articulaciones se deforman, los huesos que frotan padecen un crecimiento óseo que producirá dolor y limitará los movimientos

Existen pocos tratamientos eficaces para la Osteoartritis, es incurable, la rigidez y el dolor pueden perdurar dificultando simples actividades cotidianas.

Artritis reumatoide

Otro tipo común de artritis es la artritis reumatoide que también afecta más a las mujeres que a los hombres, y puede afectar a todas las articulaciones del cuerpo. Por lo general está vinculada a la disminución de la capacidad funcional y complicaciones graves.

En la artritis reumatoide empieza la inflamación en el revestimiento denominado cápsula sinovial, es una membrana que contiene un líquido lubrificante para proteger la articulación. Cuando se inflama la capsula sinovial disminuye el espacio interarticular perdiendo la articulación su forma y alineación. Esta enfermedad es muy variable ya que algunas personas no pueden levantarse de la cama y otras pueden incluso correr.

La artritis psoriásica, la artritis juvenil y el lupus eritematoso sistémico, son otros tipos comunes de artritis.

¿Qué ejercicios practicar si tienes artritis reumatoide?

Realizar ejercicio físico tiene numerosos beneficios para la salud, es más, el mínimo de actividad física recomendado es de al menos 30 minutos de ejercicio moderado cinco días a la semana.

Practicar deporte puede, además de proteger los huesos, resultar muy beneficioso de otras muchas formas: mejora el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad, la fuerza muscular y la postura. La práctica continuada ayuda a reducir el riesgo de caer, de tal modo que se produzca una fractura.

En los pacientes con artritis reumatoide, es muy recomendable incentivar la realización de deporte a través de programa de actividad física y ejercicio terapéutico, individualizado, guiado y supervisado al menos 3 veces a la semana, evitando los ejercicios de alto impacto cuando las articulaciones están activamente inflamadas.

Hemos visto que son muchos los beneficios del ejercicio físico para la artritis y las tareas cotidianas, como:

- Aumento de la fuerza muscular y resistencia aeróbica.
- Reducción de la pérdida de masa ósea.
- Mejora en los movimientos y de la función de las articulaciones.
- Reducción del riesgo de contraer diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas y otras patologías.
- Aumenta la autoestima y mejoras psicológicas.

¿Cómo hago ejercicio de manera segura si tengo artritis?

1. Siempre comience con poco y aumente de a poco.
2. Modifique la actividad cuando los síntomas de artritis aumenten, intente mantenerse activo.
3. Haga Actividades que no impliquen esforzar las articulaciones.
4. Reconozca lugares que sean seguros y formas de estar activo.
5. Trate las dudas con un profesional de la salud o especialista en actividad física certificado.

tipos de artritis	Artrosis	Artritis reumatoide
Descripción	Daño por desgaste del cartílago de la articulación	Inflamación de la membrana sinovial
Produce	dolor y restricción del movimiento	Destrucción del cartílago y del hueso
Afecta	la capa dura y resbaladiza en los extremos de los huesos	membrana dura que encierra todas las partes de las articulaciones