

# Prevención de la artrosis

## Factores de riesgo de la artrosis



lesión articular previa  
(a cualquier edad)



sobrepeso/  
obesidad



la edad  
(aumenta a medida  
que se envejece)



ser mujer



historia familiar

Los factores de riesgo más modificables son las lesiones articulares y la obesidad

Mantenerse físicamente activo, fortalecer los músculos que rodean la articulación y perder peso, si es necesario, son las cosas más importantes que puedes hacer para controlar la artrosis.

Un fisioterapeuta podrá aconsejarte sobre el mejor programa de ejercicios para ti.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTIEMBRE