

# 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.

