

# Prevención de la artrosis

## LA ARTROSIS ES EL TIPO DE ARTRITIS MÁS COMÚN

La prevención y el tratamiento precoz son fundamentales para frenar la creciente carga de enfermedad de la artrosis.

En las próximas décadas, el mundo se enfrenta a un fuerte **aumento de la demanda** de operaciones de prótesis de rodilla, y algunos países prevén un **incremento del 900%**.



Para algunas personas, la artrosis empeora con el tiempo, por lo que es importante obtener ayuda para sus síntomas cuando comienzan.

Incluso si ya tienes artrosis, hay medidas que puedes tomar ahora mismo para evitar que empeore y para mejorar tu calidad de vida y tu bienestar.



El ejercicio regular reduce el riesgo de padecer artrosis, fracturas de cadera y riesgo de caídas en los adultos mayores, y puede prevenir o retrasar la necesidad de la cirugía.



### Factores de riesgo de la artrosis

- **lesión articular previa:** a cualquier edad (incluso de niño o adulto joven)
- **sobrepeso/obesidad:** ejerce presión sobre las articulaciones (especialmente las que soportan peso, como la cadera y la rodilla) y aumenta la inflamación articular
- **la edad:** el riesgo de padecer artrosis aumenta a medida que se envejece
- **ser mujer:** la osteoartritis es más común en las mujeres que en los hombres
- **antecedentes familiares:** la artrosis puede ser hereditaria, aunque los estudios no han identificado un único gen responsable

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



### Lesión articular

Después de una lesión articular, la rehabilitación con ejercicio terapéutico (y la educación del paciente) debe ser la primera línea de tratamiento, independientemente de si necesita cirugía o no.

Es importante volver a los niveles recomendados de actividad física y mantener fuertes los músculos que rodean la articulación después de una lesión. Si tienes dificultades para aumentar tu actividad física u otras tareas físicas relacionadas con tu trabajo o tu ocio, habla con un fisioterapeuta sobre ejercicios específicos para facilitar las cosas.



### Pérdida de peso

El sobrepeso o la **obesidad aumentan el riesgo de padecer artrosis**, ya que suponen un esfuerzo adicional para las articulaciones y aumentan la inflamación de las mismas. Si es apropiado, perder peso puede ayudar a **reducir el riesgo de que una persona desarrolle artrosis** y puede **mejorar los síntomas** en personas que ya tienen artrosis.

5kg  
o 5%

↓  
Pérdida  
de peso

=

90%

menor  
probabilidad  
de padecer  
dolencias en  
la rodilla  
después de  
6 años



### Prevención de lesiones articulares

Habla con un fisioterapeuta sobre la elaboración de un **programa de entrenamiento individualizado**, que puede reducir el riesgo de lesiones de rodilla hasta en un 50% y puede ayudar a prevenir la artrosis.

Si ya haces mucho deporte, ponte en contacto con un fisioterapeuta para que te asesore sobre cómo **prevenir las lesiones** e incorpore un **entrenamiento de fuerza específico para el deporte**.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTIEMBRE