

¿QUÉ ES LA ARTRITIS?

La artritis se define como una inflamación aguda o crónica de las articulaciones. Los síntomas pueden incluir dolor, hinchazón, rigidez y enrojecimiento, que pueden contribuir a reducir la función y la destreza. La artritis no es una enfermedad única, sino que existen muchos tipos diferentes.

Puede afectar a personas de todas las edades y condiciones físicas, incluidos niños, adolescentes y deportistas. Algunas formas de artritis son más frecuentes en personas mayores.

Sea cual sea el tipo concreto de artritis que padezcas, **mantenerse físicamente activo y optar por hábitos de vida saludables** te ayudarán a conservar la movilidad y a poder participar en actividades significativas para ti.

La artritis puede dificultar la vida al reducir la movilidad y dificultar las actividades cotidianas. Puede afectar a la capacidad de las personas para trabajar y participar en actividades sociales y de ocio. La artritis suele ir asociada a depresión o ansiedad.

Los síntomas de la artritis pueden variar de una semana a otra, e incluso de un día a otro. Sin embargo, con el tratamiento y el enfoque adecuados puedes controlar los síntomas y vivir bien.



Tipos de artritis

Existen muchos tipos diferentes de artritis. Algunos de los más comunes son:



artrosis



gota



artritis reumatoide



artritis idiopática juvenil (AIJ)



espondiloartritis (incluidas la espondiloartritis axial y la artritis psoriásica)

Síntomas de la artritis

La artritis afecta a las personas de diferentes maneras y cada enfermedad tendrá síntomas específicos. Sin embargo, algunos síntomas articulares comunes son:

- dolor articular
- rigidez (sobre todo a primera hora de la mañana)
- inflamación (hinchazón)
- piel caliente o enrojecida sobre la articulación afectada
- debilidad y pérdida de masa muscular



Ciertos tipos de artritis pueden presentar síntomas no relacionados directamente con las articulaciones:

- dolor generalizado
- fatiga extrema
- piel escamosa y con picor (psoriasis)
- cambios en las uñas de las manos o de los pies
- sarpullidos
- fiebre
- pérdida de peso



Síntomas que afectan a otros sistemas corporales, como los ojos, el corazón, los pulmones y el sistema nervioso

Cómo puede ayudar la fisioterapia

Es importante mantenerse activo y en movimiento cuando se tiene artritis. **Los fisioterapeutas forman parte de un equipo multidisciplinar que puede ayudarte a controlar la artritis.** Podrán evaluar tu estado y tus capacidades y orientarte sobre cómo mantenerte activo y ayudarte a controlar los síntomas. Un fisioterapeuta puede trabajar contigo y tus otros profesionales sanitarios para elaborar conjuntamente un plan de tratamiento personalizado que te ayude a recuperar lo que es importante para ti. Las estrategias pueden incluir:

- elaborar un **programa de ejercicios adaptado** a tus necesidades
- aumentar tu **fuerza, resistencia, movilidad** y nivel de **actividad**
- ayudarte a encontrar el equilibrio **entre descanso y actividad**
- ayudarte a identificar **opciones de estilo de vida útiles**
- ayudarte a desarrollar habilidades para **controlar el dolor, la hinchazón y la rigidez**
- ayudarte a **modificar tus actividades** en el trabajo y en casa
- **evaluarte de forma holística** y ayudarte a **acceder a la atención de otros profesionales**, como especialistas médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionales y otros



**World
PT Day
2023**

8 DE SEPTIEMBRE



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday