



El movimiento es la mejor medicina

El ejercicio es fundamental para las personas con artritis. Aumenta la fortaleza y flexibilidad, reduce el dolor articular y ayuda a combatir la fatiga. El ejercicio puede ayudar a mejorar su salud y aptitud física sin lastimar sus articulaciones.

Para encontrar programas comunitarios en su área, visite la Arthritis Foundation en www.arthritis.org/resources/community-programs/ or HSS at www.hss.edu/pped.

Para obtener más información, visite www.hss.edu. Para concertar una cita, llame a nuestro Servicio de Derivación Médica al 800.796.0486.

Departamento de Educación al Público y al Paciente
212.606.1057
www.hss.edu/pped

HOSPITAL
FOR
**SPECIAL
SURGERY**



Asuntos Académicos
y de Educación

Programas de promoción
de la salud steomuscular

OA vs. AR: ¿Cuál es la diferencia?

¿Sabía usted que existen más de 100 tipos diferentes de artritis? La artritis es un trastorno que afecta a más de 50 millones de adultos en EE. UU.* Existen dos tipos principales: osteoartritis (OA) y artritis reumatoide (AR). La OA es el tipo más común de artritis y la AR es el tipo más común de artritis inflamatoria.

¿CUÁLES SON LAS DIFERENCIAS ENTRE OA Y AR?

	Osteoartritis	Artritis reumatoide
Descripción	La OA es el deterioro del cartilago que con frecuencia se debe al "desgaste natural". Afecta a más de 27 millones de personas en EE. UU.*	La AR es la inflamación del tejido conectivo de las articulaciones que lleva a la destrucción del cartilago articular.
Inicio	Los síntomas comienzan gradualmente y en general se inician en un conjunto de articulaciones.	Los síntomas aparecen rápidamente durante semanas o meses.
Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rigidez matinal que habitualmente dura no más de 30 minutos. ■ Molestia en la articulación después de uso excesivo o inactividad ■ Dolor de la articulación que es menor por la mañana y empeora por la tarde después de la actividad del día. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rigidez matinal que dura más de una hora ■ Dolor e hinchazón en varias articulaciones como la mano, rodillas o pies. ■ Hinchazón de la articulación que interfiere con las actividades de la vida diaria ■ Fatiga ■ Pérdida del apetito
Ocurrencia	La OA ocurre habitualmente en las articulaciones que soportan el peso de las caderas, rodillas y la parte inferior de la espalda. También puede afectar el cuello y las articulaciones más pequeñas.	La AR es simétrica, si está afectada una articulación en un lado del cuerpo, la articulación correspondiente en el otro lado del cuerpo también está comprometida.
Prevalencia	Puede afectar tanto a hombres como mujeres de más de 40 años.	Está demostrado que afecta más a mujeres que a hombres, principalmente entre las edades de 20 y 60.
Treatment	<p>Hable con su médico antes de iniciar un plan de tratamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ejercicios ■ Control del peso ■ Terapia física y ocupacional ■ Automanejo/Cambios del estilo de vida ■ Medicamentos ■ La cirugía es una opción cuando los tratamientos mencionados más arriba no funcionan 	<p>Su médico puede recomendar el uso de medicamentos. Algunos afectan el sistema inmunitario o tienen otros efectos secundarios, por lo que llevar a cabo un cuidadoso monitoreo es muy importante.</p> <p>Algunos de los medicamentos disponibles son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Los que ayudan a aliviar síntomas y reducir la inflamación ■ Los que pueden modificar la enfermedad o ponerla en remisión

*Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades

Aunque aún no se conoce una cura para la artritis, existen opciones de tratamiento disponibles para ayudar a aliviar los síntomas y/o retrasar la progresión de la enfermedad. Hable con su médico si está experimentando cualquier síntoma relacionado con la artritis. ■

Mire y aprenda mediante los seminarios web de HSS en www.hss.edu/pped-webinars. Los temas incluyen OA: opciones quirúrgicas y no quirúrgicas, manejo del dolor, nutrición, investigación, auto-manejo y ejercicios. Consulte nuestros boletines HealthConnection en www.hss.edu/healthconnection.

Encuentre al Hospital for Special Surgery en la web en www.hss.edu. Síguenos en:



©2013 Hospital for Special Surgery Comunicaciones y Publicaciones Educativas

Hospital for Special Surgery es una filial de NewYork-Presbyterian Healthcare System y la Facultad de Medicina Weill Cornell.