

PATIENT INFORMATION

Osteoarthritis

La artrosis suele manifestarse como hinchazones óseas y duras en las articulaciones de los dedos: los nódulos de Heberden en las puntas de los dedos y los nódulos de Bouchard en las articulaciones intermedias.

Drahreg01 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Qué está sintiendo

La artrosis suele aparecer de forma gradual. Una articulación comienza a doler, sobre todo al usarla y al final del día; el dolor disminuye al descansar. Muchas personas notan una breve rigidez al despertarse, que desaparece al cabo de unos 30 minutos, o rigidez después de permanecer sentadas durante un rato.

En las extremidades superiores, suele manifestarse en ciertas zonas habituales: la base del pulgar (donde se une a la muñeca), las falanges distales de los dedos cerca de las uñas, las articulaciones medias de los dedos, la muñeca, la pequeña articulación en la parte superior del hombro (la articulación acromioclavicular) y el propio hombro o codo. Puede sentir un crujido o chasquido al mover la articulación; también pueden aparecer bultos óseos alrededor de las articulaciones de los dedos. Además, la articulación ya no se dobla ni se estira tanto como antes. La fuerza de agarre puede disminuir, y tareas delicadas (girar una llave, abrir un tarro, abrochar botones) se vuelven más difíciles. En ocasiones, una articulación puede **empeorar**: se vuelve más dolorosa, hinchada y caliente durante días o semanas, para luego mejorar de nuevo.

¿Qué está ocurriendo realmente?

Dentro de una articulación sana, los extremos de los huesos están recubiertos por **cartílago**, una capa lisa y resbaladiza que permite que los huesos se deslicen uno sobre el otro prácticamente sin fricción. En la artrosis, ese cartílago se va adelgazando y endureciendo, por lo que se pierde esa capacidad de deslizamiento y el movimiento se vuelve rígido y doloroso.

El hueso subyacente reacciona entonces a esa carga adicional: puede engrosarse, y el cuerpo genera pequeños **espolones óseos (osteofitos)** en los bordes de la articulación; estos son los bultitos que se pueden palpar alrededor de las articulaciones de los dedos (conocidos como **nódulos de Heberden** en las articulaciones

distales y **nódulos de Bouchard** en las articulaciones medias). El revestimiento articular también puede inflamarse periódicamente; eso es lo que se siente como un brote de síntomas.

Es útil saber que la artrosis **no es simplemente el “desgaste” de las articulaciones por el uso**. Se entiende mejor como un proceso en el que la capacidad de reparación de la articulación no es suficiente para mantenerse al día; este proceso está influenciado por factores que no se pueden modificar: la edad avanzada, los genes y el historial familiar, así como lesiones previas (una fractura o dislocación ocurridas años atrás). Además, influye la cantidad de carga que soporta cada articulación. Mantenerse activo no desgasta las articulaciones; de hecho, el movimiento ayuda a mantenerlas sanas.

Qué podemos hacer al respecto

La mayoría de las personas con artrosis se manejan bien sin necesidad de cirugía. El objetivo es mantener el movimiento de la articulación, aliviar el dolor y preservar su funcionalidad; existen varias opciones ordenadas según su grado de intervención.

Mantener el movimiento y la fuerza. El movimiento suave y regular, así como los ejercicios que fortalecen los músculos alrededor de la articulación, son algunos de los tratamientos más eficaces. Un terapeuta de mano o fisioterapeuta puede diseñar un programa personalizado y enseñarle cómo mantener el rango de movimiento.

Proteger la articulación y dosificar el esfuerzo. Pequeños cambios marcan una gran diferencia: distribuir las tareas más pesadas a lo largo del día, usar ambas manos o agarres más grandes, emplear mangos acolchados y abridores de frascos, y utilizar férulas (en especial la férula para la base del pulgar) para descansar y apoyar una articulación dolorida. Si el exceso de peso ejerce presión sobre la articulación, perder un poco de peso puede reducir esa carga.

Alivio sencillo del dolor. El paracetamol, y sobre todo los geles o cremas antiinflamatorios aplicados sobre la articulación, suelen ser útiles; también se pueden tomar comprimidos antiinflamatorios durante periodos cortos cuando sea necesario. Su médico evaluará estos tratamientos en función de su estado de salud general.

Inyecciones. Una **inyección de corticoides** en una articulación problemática puede calmar una crisis inflamatoria y brindar varios meses de alivio; esto resulta muy útil para superar un periodo de empeoramiento.

La **cirugía** se reserva para aquellos casos en que la articulación permanece dolorosa y limitante a pesar de haber aplicado todas las medidas anteriores. Según la articulación afectada, esto podría implicar su reemplazo o fusión (inmovilización para eliminar el dolor). Estas intervenciones son eficaces cuando llega el momento adecuado, pero constituyen el último recurso, no el primero.

Qué esperar

La artrosis es una afección manejable; no se trata de un deterioro constante e inevitable. En la mayoría de las personas, la enfermedad evoluciona de forma lenta, con periodos de alivio y brotes ocasionales; la situación cotidiana permanece estable durante años. Muchas personas siguen disfrutando de sus actividades favoritas gracias al ejercicio, el uso ocasional de férulas y analgésicos sencillos.

Los bultos óseos alrededor de las articulaciones de los dedos suelen ser permanentes una vez que se forman; sin embargo, el dolor asociado a ellos suele disminuir con el tiempo, aunque la forma abultada persista. Cuando una sola articulación (usualmente la base del pulgar o la articulación acromioclavicular del hombro) se convierte en el problema principal, tratamientos específicos como inyecciones o, eventualmente, cirugía pueden resolver el problema en esa articulación concreta. En resumen: podemos ayudarle a vivir bien a pesar de esta condición.

¿Cuándo consultar a un especialista?

- **Dolor articular que limita sus actividades diarias**, o que no mejora con medidas sencillas: merece la pena que lo evalúen y elaboren un plan de tratamiento.
- **Una sola articulación que se vuelve caliente, roja y muy hinchada rápidamente**: un brote de artrosis puede presentarse así, pero también una infección o la gota; por ello, una articulación que se inflama con rapidez debe ser examinada de inmediato.
- **Debilidad, entumecimiento o hormigueo** en la mano o los dedos, o dolor que le despierta por la noche.
- **Bloqueos, inestabilidad articular o pérdida repentina de movilidad** en una articulación.
- Cuando la artrosis en una sola articulación (con frecuencia la base del pulgar) es el principal factor que le impide realizar sus actividades; así podremos considerar el uso de férulas, inyecciones o opciones quirúrgicas específicamente para esa articulación.