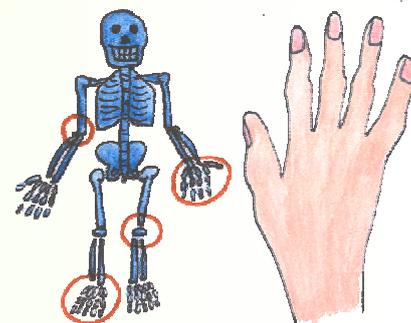


## ARTROSIS

La artrosis es un problema de salud que afecta a las articulaciones, que por distintas circunstancias (edad, carga excesiva sobre las articulaciones, genética...), **sufren un desgaste** y en ocasiones se puede producir dolor y problemas en la movilidad.

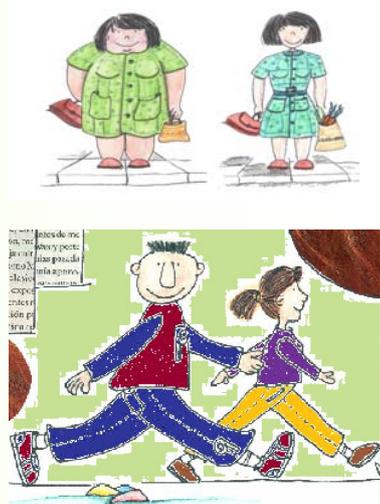
Pueden verse afectadas una o varias articulaciones, en manos, rodillas, cadera, columna vertebral, etc.



### RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ARTROSIS

Tenga en cuenta estas recomendaciones, ya que le pueden ayudar a mejorar sus síntomas y prevenir complicaciones.

- **Intente mantener un peso adecuado**, ya que el sobrepeso o la obesidad hacen que sus **articulaciones estén sobrecargadas y sufran más**.
- **Haga ejercicio de manera regular**, casi cada día, durante unos **30 minutos** (caminar, montar en bicicleta, bailar), el ejercicio **le ayudará a mantener su peso, sus articulaciones conservarán más movilidad y la musculatura** que las rodea **se fortalecerá** y ayudará a mantener la carga.
- Si tiene que cargar con objetos pesados, siempre que sea posible utilice carritos.
- **Siéntese erguido** (derecho) y apoye la espalda, en sillas o sillones altos.
- **Duerma en un colchón firme**.
- **Si es preciso, se debe recurrir a objetos o material de apoyo** (muletas, bastón) **para ayudarse en sus desplazamientos, ellos descargan el peso sobre la articulación, le dan estabilidad y facilitan la marcha**.
- **Utilice el calor para aliviar el dolor**, mediante bolsa de agua caliente, manta eléctrica o chorro de agua caliente.
- **Si tiene inflamación de la articulación utilice frío local, sobre la articulación afectada** (bolsa de hielo), protegiéndose con un paño o toalla.



### Consulte a su médico

- **Si tiene dolor severo, hinchazón o calor en las articulaciones.**
- **Si el tratamiento pautado no responde a sus necesidades.**