

Enfermedad Degenerativa de las Articulaciones

Condición: La enfermedad degenerativa de las articulaciones, también conocida como osteoartritis (OA), es una enfermedad común de “uso y desgaste”. La causa subyacente de esta afección suele ser un movimiento repetitivo crónico que produce inflamación y daño estructural de las articulaciones. La inflamación causa dolor, enrojecimiento e hinchazón. La más mínima cantidad de trauma desencadena la inflamación mientras el cuerpo intenta limpiar y proteger el tejido dañado. Este ciclo de daño e inflamación de las articulaciones conduce a la descomposición del cartílago que sirve como una superficie de deslizamiento suave y un cojín en las articulaciones. Cualquier articulación puede verse afectada, pero con frecuencia la degeneración se encuentra en las rodillas, manos, caderas y columna vertebral.

Antecedentes: Más del 50% de los adultos mayores de 65 años se ven afectados por una enfermedad degenerativa de las articulaciones. Esta condición se asocia con dolor, pérdida de función y reducción de la resistencia, lo que en última instancia conduce a un aumento de peso y las complicaciones asociadas.

Factores de riesgo: Los factores predisponentes incluyen movimientos repetitivos, infecciones, artritis reumatoide, lesión articular postraumática, distrofia muscular, osteoporosis, trastornos hormonales, obesidad, anemia falciforme y otros trastornos óseos. La OA ocurre igualmente en hombres y mujeres antes de los 55 años, pero aumenta en mujeres después de esta edad. La OA de la rodilla es más común en mujeres afroamericanas. Se observan tasas más altas de OA en las rodillas de las mujeres y en las caderas en los hombres.

Historia y síntomas: Los pacientes pueden tener dolor, rigidez, arco de movimiento limitado, pérdida de flexibilidad, hinchazón, debilidad de las articulaciones deformadas y cartílago dañado. A medida que avanza la enfermedad, el dolor y las molestias articulares que antes podrían aliviarse con el descanso se vuelven persistentes limitando la actividad y afectando la calidad de vida.

Examen físico: El examen físico se enfocará en el dolor a la palpación, el arco de movimiento de la articulación, la estructura, y la fuerza de los músculos asociados. También se examinará la capacidad para caminar. Es necesaria la evaluación del autocuidado y los síntomas de depresión ante el dolor crónico.

Proceso de diagnóstico: La OA a menudo es diagnosticada por médicos capacitados en músculos y huesos como un médico fisiatra (especialista en medicina física y rehabilitación), utilizando el historial del paciente, un examen físico, imágenes y a veces otras técnicas. Las imágenes utilizadas incluyen radiografías, resonancias magnéticas, tomografías computarizadas o gammagrafías óseas. Otras técnicas incluyen el análisis de la extracción de líquido de una articulación afectada y la artroscopia, que implica la inserción de un pequeño endoscopio en la articulación para ver el daño.

Manejo de rehabilitación: La OA se maneja mejor inicialmente por un médico especialista en medicina física y rehabilitación que está altamente capacitado en el tratamiento conservador de problemas articulares y musculares. Los métodos de tratamiento utilizados incluyen pérdida de peso, paracetamol, AINE, inyecciones de corticosteroides, viscosuplementación y rehabilitación. La viscosuplementación se ha vuelto más común recientemente, ya que ayuda a aliviar el dolor de la artritis mediante la inyección de una sustancia similar a un gel que imita el lubricante natural creado en la articulación para permitir más amortiguación dentro de la articulación. Si el dolor aún persiste, independientemente del tratamiento conservador, puede ser necesario el referido a un cirujano ortopédico para considerar la artroplastia total de la articulación.

Otros recursos para pacientes y familias: La educación del paciente y la familia sobre la reducción de peso, el ejercicio y el uso de analgésicos es beneficiosa. Varias organizaciones pueden ofrecer información y apoyo a pacientes y familias.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referencia.