



DISEASES & CONDITIONS

Osteoartritis de rodilla (Knee Osteoarthritis)

La osteoartritis, también conocida como artrosis "por uso y desgaste", es una enfermedad frecuente en las personas de mediana edad.

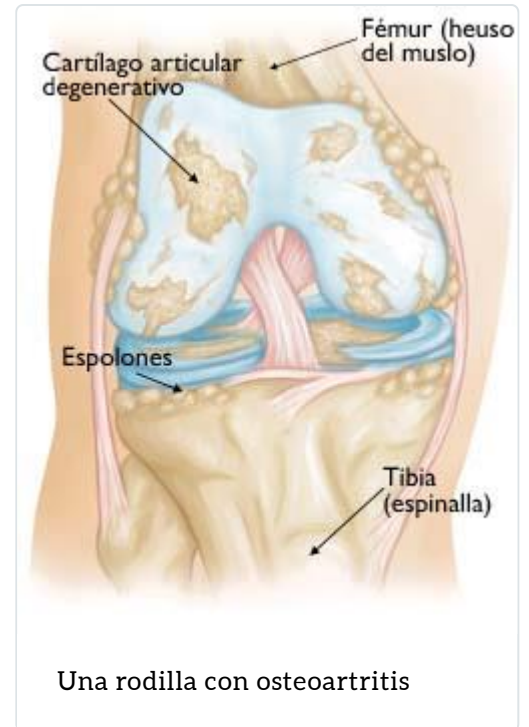
La osteoartritis de rodilla es una de las principales causas de incapacidad en Estados Unidos. El desarrollo de la enfermedad es lento y el dolor empeora con el paso del tiempo. Aunque no existe una cura, hay muchas opciones de tratamiento disponibles, que ayudan a controlar el dolor, mantenerse activo y llevar adelante una vida satisfactoria.

¿Qué es la osteoartritis de rodilla?

La osteoartritis es la enfermedad degenerativa más común de la rodilla.

Una rodilla sana puede flexionarse y enderezarse sin dificultad, gracias a un tejido blando y resbaladizo llamado cartílago articular, que cubre, protege y amortigua los extremos de los huesos que forman la rodilla.

Entre estos huesos, hay dos meniscos (cartílagos) en forma de C que actúan como "amortiguadores" de la articulación de la rodilla. La osteoartritis desgasta estos cartílagos.



¿Cómo se presenta?

La osteoartritis se presenta con el paso del tiempo. Al desgastarse, el cartílago se deteriora y se pone áspero. Entonces, cuando usted se mueve, siente dolor en la zona que no está protegida por el cartílago.

Cuando el cartílago se desgasta por completo, los huesos se frotan una contra otro. Y, para compensar la pérdida de cartílago, los huesos dañados pueden comenzar a crecer y formar dolorosos espolones.

Síntomas.

El dolor y la rigidez son los síntomas más frecuentes de la osteoartritis de rodilla. En general, los síntomas empeoran por la mañana o luego de un período de inactividad.

¿Qué causa la osteoartritis de rodilla?

Varios factores aumentan el riesgo de desarrollar osteoartritis.

Edad.

La capacidad del cartílago de repararse puede disminuir con la edad. La osteoartritis normalmente afecta a las personas de mediana edad y mayores.

Herencia.

Se ha observado una vinculación entre ciertos genes y la osteoartritis. Algunas características hereditarias, como tener las piernas arqueadas, las rodillas juntas o laxitud articular, pueden aumentar su riesgo de tener esta enfermedad.

Peso.

Cuanto mayor es su peso, mayor es el peso que soportan las articulaciones de sus rodillas.

Lesiones.

Una lesión previa de la rodilla, como una lesión deportiva, puede causar osteoartritis en el futuro.

Uso excesivo.

Las personas que deben arrodillarse o agacharse, levantar objetos pesados y caminar como parte de su trabajo, son más vulnerables a las lesiones por tensión reiterada en la rodilla. Esto hace que sean más propensas a desarrollar osteoartritis.

Otras enfermedades.

Si tuvo otros problemas en la rodilla, como gota, infección o enfermedad de Lyme, tiene un mayor riesgo de presentar osteoartritis.

¿Es mejor realizar un diagnóstico temprano?

Como la osteoartritis empeora con el transcurso del tiempo, cuanto antes inicie el tratamiento mejor será el resultado.

Después de analizar sus síntomas y antecedentes médicos, el médico puede indicarle radiografías para confirmar la presencia de osteoartritis. Las radiografías muestran si el daño al cartílago ha reducido el espacio articular que separa los huesos de la rodilla.



Espacio articular reducido debido al cartílago dañado y espolones



Espacio articular normal entre el fémur y la tibia

¿Cuáles son las opciones de tratamiento más comunes?

Su médico desarrollará un plan de tratamiento personalizado para aliviar el dolor y reducir la rigidez de la articulación.

Cambios en el estilo de vida.

Si el dolor no interfiere con su vida diaria, es posible que su médico le recomiende hacer primero algunos cambios en su estilo de vida para proteger sus articulaciones y reducir el avance de la enfermedad.

Ejercicio. Si regularmente hace ejercicios de alto impacto (como correr o practicar deportes competitivos), puede disminuir la tensión de su rodilla sustuyéndolos por ejercicios de bajo impacto. Caminar, andar en bicicleta y nadar son buenas opciones de actividades de bajo impacto.

Pérdida de peso. Si tiene sobrepeso, perder tan sólo algunas libras puede marcar una gran diferencia en el nivel de tensión que soporta la articulación de su rodilla.

Fisioterapia. Algunos ejercicios específicos pueden mejorar la amplitud de movimientos de su rodilla y fortalecer los músculos de su pierna que dan sostén a la articulación. Los dispositivos de ayuda, como aparatos ortopédicos, férulas o insertos para calzado, también ayudan a disminuir la tensión de la articulación.

Medicamentos.

Si el dolor afecta su rutina diaria, o no se alivia con los métodos iniciales, el médico puede incorporar algún medicamento a su plan de tratamiento.

Acetaminofén. Aunque no reduce la hinchazón, el acetaminofén puede aliviar el dolor leve con pocos efectos secundarios.

Medicamentos antiinflamatorios no-esteroidales. Fármacos como la Aspirina y el Ibuprofeno reducen el dolor y la hinchazón.

Suplementos alimenticios. Algunos suplementos de venta sin receta, como la glucosamina y el sulfato de condroitina, pueden aliviar el dolor en algunas personas. Hable con su médico antes de usar suplementos.

Inyecciones de esteroides. La cortisona es un poderoso antiinflamatorio que se inyecta directamente en la articulación de la rodilla.

Viscosuplementos. Esta terapia de inyecciones puede aliviar los síntomas de la artrosis en pacientes que no responden a otras opciones no quirúrgicas.

Cirugía.

Su médico puede considerar realizar una cirugía si su dolor empeora y le provoca incapacidad.

Artroscopia. Este procedimiento puede emplearse para eliminar pequeños trozos de cartílago desprendido o rasgado, o para alisar la superficie del cartílago desgastado. Cuanto más avanzada esté la artrosis, menos eficaz es la artroscopia. **Osteotomía.** Se realiza un corte en los huesos que rodean la rodilla para realinearlos y eliminar la presión en la articulación de la rodilla.

Reemplazo de la articulación. El reemplazo de la articulación puede ser total o parcial. Se extrae la articulación completa de la rodilla o partes dañadas y se sustituyen por un dispositivo artificial (prótesis articular).

Vivir con osteoartritis

Enterarse que tiene osteoartritis puede ser desalentador. Sin embargo, las distintas opciones de tratamiento pueden ser muy útiles, y hay muchas cosas que puede hacer para reducir el impacto de la artrosis en su vida.

Hable con su médico.

Si los síntomas empeoran o tiene dificultades para sobrellevar la enfermedad, su médico puede revisar su plan de tratamiento.

Consulte a un fisioterapeuta.

Un fisioterapeuta le enseñará ejercicios para aumentar su fuerza y flexibilidad. También puede ayudarle a buscar nuevas formas de hacer sus actividades diarias. Cambios simples, como usar un alcanzador de objetos para recoger cosas que están a baja altura, pueden significar una gran diferencia en el alivio del dolor de la articulación. Su fisioterapeuta puede recomendarle el uso de dispositivos de ayuda en el baño, como un banco para la ducha, un asiento de inodoro elevado y pasamanos.

Descanse lo más que como pueda.

La osteoartritis puede hacer que se canse más rápido y los síntomas pueden empeorar si siente fatiga. Trate de dormir durante toda la noche y tome algunas siestas cortas durante el día si lo necesita.

Hable con su médico sobre la medicina alternativa.

Algunas terapias alternativas parecen aliviar el dolor de la artrosis. Hable con su médico antes de comenzar una, ya que podría interferir con su plan de tratamiento.

Last Reviewed

agosto 2010

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS [Find an Orthopaedist](#) program on this website.