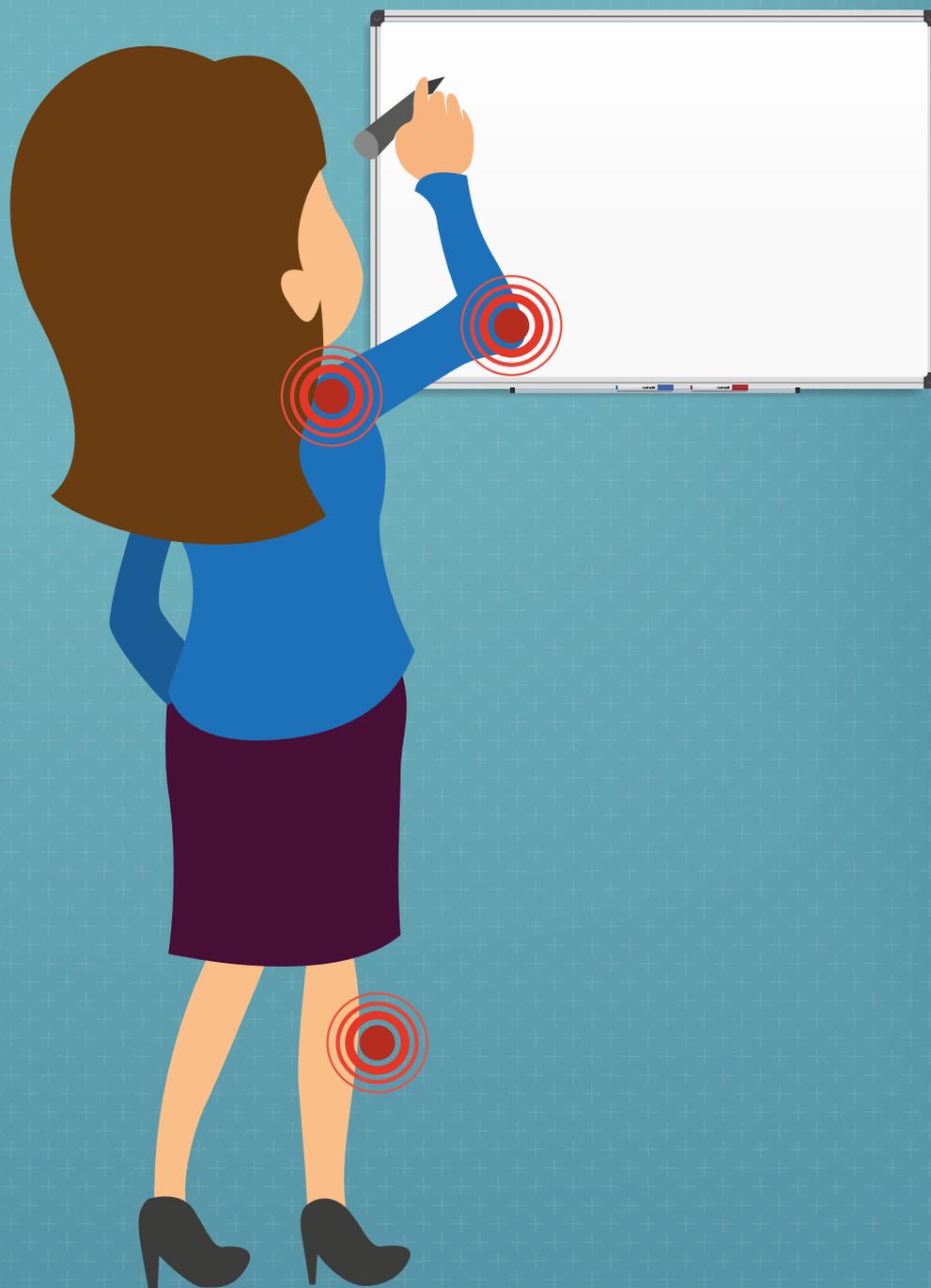
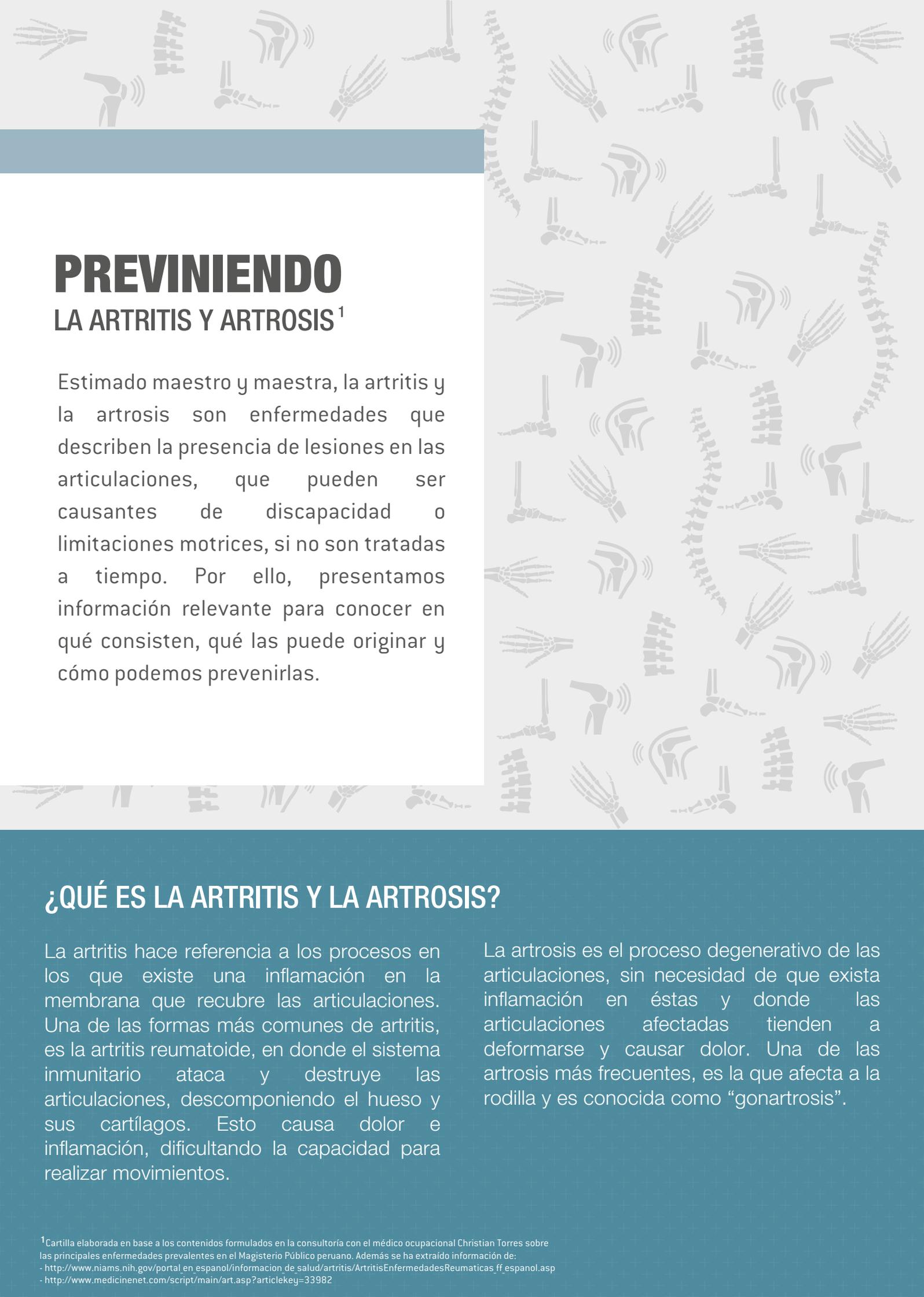


Previniendo la artritis y artrosis





PREVINIENDO

LA ARTRITIS Y ARTROSIS¹

Estimado maestro y maestra, la artritis y la artrosis son enfermedades que describen la presencia de lesiones en las articulaciones, que pueden ser causantes de discapacidad o limitaciones motrices, si no son tratadas a tiempo. Por ello, presentamos información relevante para conocer en qué consisten, qué las puede originar y cómo podemos prevenirlas.

¿QUÉ ES LA ARTRITIS Y LA ARTROSIS?

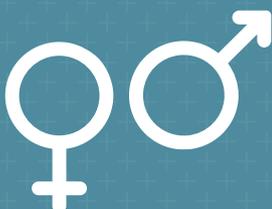
La artritis hace referencia a los procesos en los que existe una inflamación en la membrana que recubre las articulaciones. Una de las formas más comunes de artritis, es la artritis reumatoide, en donde el sistema inmunitario ataca y destruye las articulaciones, descomponiendo el hueso y sus cartílagos. Esto causa dolor e inflamación, dificultando la capacidad para realizar movimientos.

La artrosis es el proceso degenerativo de las articulaciones, sin necesidad de que exista inflamación en éstas y donde las articulaciones afectadas tienden a deformarse y causar dolor. Una de las artrosis más frecuentes, es la que afecta a la rodilla y es conocida como “gonartrosis”.

¹Cartilla elaborada en base a los contenidos formulados en la consultoría con el médico ocupacional Christian Torres sobre las principales enfermedades prevalentes en el Magisterio Público peruano. Además se ha extraído información de:
- http://www.niams.nih.gov/portal/en/espanol/informacion_de_salud/artritis/ArtritisEnfermedadesReumaticas_ff_espanol.asp
- <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=33982>

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A LA APARICIÓN DE LA ARTRITIS Y ARTROSIS?

Los factores de riesgo están asociados a características personales, como:



Género:

- La artritis reumatoide tiende a ser más común entre las mujeres.
- Las artrosis de manos y rodillas tienden a ser más comunes entre las mujeres, mientras que la artrosis de cadera, es más frecuente entre los hombres.



Edad:

- A mayor edad, existe mayor riesgo de sufrir artrosis.
- La artritis reumatoide afecta principalmente a las mujeres entre los 20 y 40 años de edad.



Antecedentes familiares:

- Aquellos que han tenido familiares con artritis y artrosis, tienen mayores probabilidades de verse afectados también.



Obesidad:

- Se ha comprobado que existe una relación positiva entre la obesidad y el padecimiento de estas enfermedades (especialmente, con la artrosis de rodilla).

Asimismo, cuando las articulaciones están sometidas a sobreesfuerzo (como cuando se levantan objetos pesados), o a movimientos repetitivos (como cuando los docentes se agachan constantemente para atender a sus estudiantes), puede aumentar la probabilidad de que el individuo contraiga artritis o artrosis.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS DE LAS ARTICULACIONES AFECTADAS AL PADECER DE ARTRITIS O ARTROSIS?



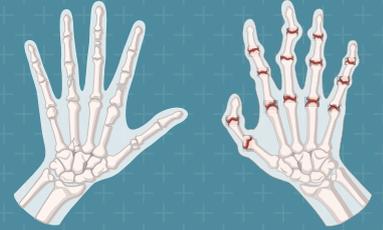
En ambas afecciones

- Dolor en las articulaciones que no cede con el reposo.
- Dificultad o imposibilidad de efectuar movimiento.



Artritis:

- Aumento de temperatura en las articulaciones afectadas.
- Enrojecimiento de la piel que recubre las articulaciones afectadas.
- Hinchazón en las articulaciones afectadas.



Mano normal Mano con artritis

Artrosis:

- Deformación de las articulaciones afectadas.

¿CÓMO PREVENIR LA ARTRITIS Y LA ARTROSIS?

Para prevenir estas afecciones, es importante que introduzcas los siguientes hábitos:



Reduce el consumo de alcohol.
No fumes, ni inhales el humo del cigarro.



Aliméntate adecuadamente, priorizando los vegetales, las frutas y los granos; esto te permitirá controlar el peso.



Duerme una cantidad de horas adecuadas (entre 7 y 9 horas diarias).



Evita realizar actividades que impliquen sobreesfuerzos o movimientos repetitivos en las articulaciones.



Realiza actividad física de manera frecuente (entre 30 y 40 minutos, de 3 a 4 veces por semana). Es así que podrías caminar o montar bicicleta para asistir a tu Institución Educativa, y de esta forma prevenir la artrosis de rodilla y cadera.



Realiza pequeños ejercicios en tu tiempo de descanso entre las clases, para que tus articulaciones se mantengan saludables.