

## **La artritis: se puede hacer algo**

### **Arthritis – you can do something about it**

El tipo de artritis a que nos referimos y que afecta más comúnmente a las personas mayores es la llamada osteoartritis. A medida que envejecemos (o algunas veces debido a una lesión), puede producirse un desgaste o daño de las articulaciones del cuerpo. Esto causa dolor, rigidez y a veces hinchazón de las articulaciones, especialmente las de los dedos, columna vertebral, rodillas y caderas. Aunque no existe una cura, hay sin embargo muchas cosas que usted puede hacer para aliviar los síntomas.

#### **¿Cómo la actividad ayuda en este tipo de artritis?**

La personas afectadas a menudo creen que tener artritis significa que deben hacer lo menos posible. Mantenerse físicamente activo y hacer ejercicio regularmente puede:

- mantener las articulaciones flexibles y prevenir la rigidez (lo cual puede disminuir el dolor),
- ayudar a controlar el peso (los kilos extra ponen más presión sobre las articulaciones de la rodilla y aumentan el dolor), y
- hacer que usted se sienta más relajado.

#### **¿Qué actividades físicas ayudan para la artritis?**

Cualquier actividad que le mantenga en movimiento ayuda para la artritis. La mejor hora para ser activo es cuando usted siente menos rigidez, tiene menos dolor, y cuando su medicación está surtiendo más efecto. Entre las sugerencias para actividades físicas están:

- Las tareas diarias como barrer, limpiar, colgar afuera la ropa del lavado y hacer trabajo de jardinería le ayudan a mantenerse flexible.
- Hacer paseos a pie en forma regular (por lo menos tres veces a la semana).
- Tratar de nadar, andar en bicicleta o bailar.
- Pregúntele a su médico o centro comunitario de salud de su barrio si están disponibles en su zona las siguientes actividades de bajo costo:
- Clases de ejercicio suave.

En estas clases (algunas son bilingües) enseñan ejercicios sencillos que le ayudarán a mantenerse más fuerte y flexible.

- **Tai Chi.**  
Los ejercicios usan movimientos simples y fluidos que mejoran la fuerza y flexibilidad.
- **Ejercicios acuáticos.**  
Los ejercicios en el agua son muy buenos para la artritis. El agua soporta el peso de su cuerpo de modo que hay menos presión sobre sus articulaciones. Se

ofrecen clases de estos ejercicios (aquarobics) en las piscinas de muchas zonas. La fisioterapia acuática (conocida también como hidroterapia) es un programa de ejercicios especiales en agua tibia, usado para muchas afecciones incluso la artritis. Está disponible en forma gratuita por intermedio de algunos departamentos de fisioterapia y hospitales públicos. Un fisioterapeuta puede además sugerir otros ejercicios útiles.

### **¿Cuál es la mejor medicación para el dolor de la osteoartritis?**

Pídale a su médico que le sugiera el mejor tratamiento.

### **¿Qué alimentos especiales mejoran la artritis?**

Aunque no hay ningún alimento que cure la artritis, la alimentación saludable es importante. Los consejos de la *Arthritis Foundation of NSW* incluyen:

- Comer una variedad de alimentos sanos.
- Consumir pescado fresco con regularidad. El pescado contiene una grasa saludable (omega-3), que puede ayudar a disminuir la inflamación de las articulaciones. El mullet, trevally, flathead, sardinas y salmón son especialmente ricos en la grasa omega-3. Las sardinas y salmón enlatados (de preferencia enlatados en agua de vertiente o salmuera, no en aceite) también son buenos.
- Unte el pan con productos a base de aceite de canola o de oliva. Utilice estos aceites para cocinar y para aliñar las ensaladas. Para las personas con artritis, el aceite de canola o de oliva, es preferible al aceite de girasol, cártamo, maíz, maní o soya.

### **¿Ayudan para la artritis los remedios de hierbas o naturales sin drogas?**

Dichos remedios no pueden curar la artritis, pero algunos pueden aliviar el dolor y rigidez. Según la *Arthritis Foundation of NSW*, existe evidencia de que el glucosamine y chondroitin (que venden en las tiendas de productos de salud y algunas farmacias), las cápsulas de aceite de pescado, jengibre, y algunos remedios chinos tradicionales, pueden ayudar. Las cápsulas de aceite de pescado son preferibles a las cápsulas de aceite de hígado de bacalao, ya que las dosis altas de aceite de hígado de bacalao pueden ser peligrosas. Recuerde que al igual que otras medicinas, los remedios naturales pueden tener efectos secundarios, o afectar otros medicamentos que usted tome. Dígame siempre a su médico cuáles remedios está tomando y siga las instrucciones en el envase.

Para mayor información, contacte a la *Arthritis Foundation of NSW* llamando al (02) 9683 1622.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Puede encontrar más información sobre la salud en español en el sitio web de Comunicaciones Multiculturales, en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificarlos en la guía telefónica.