

Arthritis

Arthritis occurs when the joints in the body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in the joints. Joints are places in the body where two or more bones meet, such as the hip or knee. Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in a joint, the bones rub together. This causes pain, swelling and stiffness.

The most common type of arthritis is **osteoarthritis**. With this type of arthritis, the joints wear out over time from use or as the person ages. Injury to a joint may also lead to this type of arthritis. Osteoarthritis occurs most often in the knees, hips and hands. The joints begin to ache and thicken. At times, the tissues around the joint become strained and cause more pain.

Arthritis can also occur when the immune system, which normally protects the body from infection, attacks the body's tissues. **Rheumatoid arthritis** is the most common type of this kind of arthritis. It causes inflamed and painful joints and may affect other parts of the body, such as the heart, muscles, blood vessels, nerves and eyes.

Signs of Arthritis

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joint enlarges or swells
- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joint
- Warmth around joint

Artritis

La artritis ocurre cuando las articulaciones del cuerpo están inflamadas o se descomponen los cartílagos en las articulaciones. Las articulaciones son las partes del cuerpo donde se encuentran dos o más huesos, como la cadera o la rodilla. El cartílago funciona como colchón para las articulaciones, y las protege de la presión, facilitando los movimientos. Cuando se descompone el cartílago en una articulación, los huesos se frotan entre sí. Esto ocasiona dolor, hinchazón y rigidez.

El tipo más común de artritis es la **artrosis**. Con este tipo de artritis, las articulaciones se van desgastando con el paso del tiempo por su uso, o a medida que una persona envejece. Una lesión en una articulación también puede ocasionar este tipo de artritis. La artrosis se da con mayor frecuencia en las rodillas, caderas y manos. Las articulaciones comienzan a doler y a engrosarse. En ciertos momentos, los tejidos alrededor de la articulación se tensan y causan más dolor.

También se puede presentar artritis cuando el sistema inmunitario, que normalmente protege al cuerpo de infecciones, ataca los tejidos del cuerpo. La **artritis reumatoide** es el más común de estos tipos de artritis. Se presenta con articulaciones inflamadas y dolorosas, y puede afectar a otras partes del cuerpo, como el corazón, los músculos, vasos sanguíneos, nervios y ojos.

Signos de artritis

- Dolor en las articulaciones
- Sensación de que las articulaciones no tienen estabilidad o no son capaces de soportar su peso
- Articulaciones hinchadas o más grandes de lo normal
- Rigidez, a menudo en la mañana
- Uso limitado de las articulaciones
- Calor alrededor de las articulaciones

- Redness of the skin around joint

Other signs may occur with rheumatoid arthritis. If you have any signs that cause you pain or concern, see your doctor.

Tests

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests and x-rays.

Treatment

Treatment of arthritis depends on:

- The cause
- Which joints are painful
- Amount of pain
- How the arthritis affects your daily activities
- Your age
- Your work or activity

Your doctor may suggest:

- Medicine to control pain and swelling
- Physical or occupational therapy
- Assistive devices such as a cane or grab bars for the bathtub or toilet
- Weight loss
- Surgery to replace the joint

As a part of your treatment, you may need to:

- Exercise to improve movement and joint strength. Good choices include walking, swimming, bike riding, dancing, strength training and gentle stretching exercises.

- Piel enrojecida alrededor de la articulación

Se pueden presentar otros signos con la artritis reumatoide. Si tiene signos que le ocasionen dolor o preocupación, consulte a su médico.

Exámenes

Su médico hablará con usted acerca de su salud y examinará sus articulaciones. Es posible que ordene análisis de sangre y radiografías.

Tratamiento

El tratamiento de la artritis depende de:

- su causa;
- qué articulaciones están adoloridas;
- la cantidad de dolor;
- la forma en la que la artritis afecta sus actividades diarias;
- su edad;
- su trabajo o actividad.

Su médico puede sugerir:

- medicamentos para controlar el dolor y la hinchazón;
- fisioterapia o terapia ocupacional;
- dispositivos de asistencia, como un bastón o barras de agarre para la tina o el inodoro;
- pérdida de peso;
- cirugía para reemplazar la articulación.

Como parte de su tratamiento, es posible que deba:

- Hacer ejercicio para mejorar la resistencia y el movimiento de la articulación. Buenas opciones para esto incluyen caminatas, natación, bicicleta, baile, entrenamiento de fuerza y ejercicios suaves de estiramiento.

Arthritis. Spanish.

- Use hot or cold treatments to control pain and swelling.
- Avoid positions or movements that put extra stress on your painful joints.
- Avoid staying in a position too long.

Call your doctor right away if:

- You have severe unexplained joint pain.
- The joint is very swollen.
- You suddenly have a hard time moving the joint.
- Your skin around the joint is red or hot to the touch.
- You have other signs that concern you.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Utilizar tratamientos de calor o frío para controlar el dolor y la hinchazón.
- Evitar posiciones o movimientos que agreguen estrés a las articulaciones que duelen.
- Evitar mantenerse en una sola posición demasiado tiempo.

Llame a su médico de inmediato si:

- Repentinamente siente un fuerte dolor en la articulación.
- Su articulación está muy hinchada.
- Súbitamente tiene dificultades para mover la articulación.
- La piel alrededor de la articulación está roja o caliente al tacto.
- Tiene otros signos que le preocupen.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Arthritis. Spanish.