

# Arthritis

## 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 that often gets worse with aging.

**The most common type of arthritis is osteoarthritis.** With this type of arthritis, the cartilage in 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.

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

La artritis aparece cuando las articulaciones del cuerpo se inflaman o cuando hay una ruptura del cartílago en las articulaciones. Las articulaciones son los sitios del cuerpo donde se unen dos o más huesos, como la cadera o la rodilla.

El cartílago es el cojín de las articulaciones que las protege de la presión y hace que los movimientos sean suaves. Cuando el cartílago de una articulación se rompe, los huesos rozan. Esto produce dolor, inflamación y rigidez que a menudo empeora con el envejecimiento.

**El tipo de artritis más frecuente es la osteoartritis.** Con este tipo de artritis, el cartílago de las articulaciones se desgasta con el tiempo por el uso a medida que la persona envejece. La lesión de una articulación también puede producir este tipo de artritis. La osteoartritis ocurre con mayor frecuencia en las rodillas, caderas y manos. Las articulaciones comienzan a doler y a engrosarse. A veces, los tejidos alrededor de la articulación se vuelven tensos y ocasionan más dolor.

**La artritis reumatoide** es otro tipo de artritis frecuente. El sistema inmunitario, que normalmente protege al cuerpo de la infección, ataca el revestimiento de las articulaciones del cuerpo. Produce inflamación y dolor en las articulaciones y puede afectar otras partes del cuerpo como el corazón, los músculos, los vasos sanguíneos, los nervios y los ojos.

## 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
- 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 is aimed at controlling your signs and improving use of your joints. 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

## Signos de artritis

- Dolor de las articulaciones
- La articulación no está estable o parece que no lo soportará
- La articulación se agranda o se inflama
- Rigidez, con frecuencia en las mañanas
- Uso limitado de la articulación
- Calor alrededor de la articulación
- Enrojecimiento de la piel alrededor de la articulación

En la artritis reumatoide pueden aparecer otros signos. Consulte a su médico si presenta cualquier signo que le cause dolor o preocupación.

## Pruebas

Su médico hablará con usted sobre su salud y examinará sus articulaciones. Es posible que su médico le indique pruebas de sangre y radiografías.

## Tratamiento

El tratamiento de la artritis está dirigido a controlar sus signos y mejorar el uso de sus articulaciones. Es posible que su médico sugiera:

- Medicamentos para controlar el dolor y la inflamación
- Fisioterapia o terapia ocupacional
- Dispositivos de asistencia como un bastón o barras de agarre para la bañera o el baño
- Pérdida de peso
- Cirugía para reemplazar la articulación

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.
- 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.

Como parte de su tratamiento, es posible que deba:

- Ejercitarse para mejorar el movimiento y la fuerza de la articulación. Las mejores opciones incluyen caminar, nadar, andar en bicicleta, bailar, entrenamiento de fuerza y ejercicios de estiramiento suaves.
- Use tratamientos fríos y calientes para controlar el dolor y la inflamación.
- Evite las posiciones o movimientos que le añadan tensión adicional a sus articulaciones doloridas.
- Evite estar en una posición demasiado tiempo.

### **Llame al médico de inmediato si ocurre alguna de las siguientes situaciones:**

- Tiene dolor articular intenso sin explicación.
- La articulación está muy inflamada.
- Repentinamente tuvo dificultad para mover la articulación.
- La piel alrededor de la articulación está roja o caliente al tacto.
- Tiene otros signos que le preocupan.

Hable con el médico o con el personal de enfermería si tiene alguna pregunta o inquietud.