

# Osteoarthritis (OA)

**La Osteoarthritis (OA) produce dolor en sus articulaciones o sensación de rigidez después del descanso o luego de haber realizado alguna actividad. Frecuentemente, afecta las manos, la espalda, el cuello, las caderas y las rodillas. La osteoarthritis (OA) puede causar dolor severo, incapacidad física y podría ser la causa de un reemplazo quirúrgico de cadera o rodilla. Aquí, le diremos lo que usted puede hacer:**



*El comer porciones más pequeñas le ayudara a perder peso.*

**Estos consejos pueden ayudarle para que sus articulaciones no le duelan tanto y pueda moverse con más facilidad.**

- Si usted tiene sobrepeso, trate de perder entre 5 y 10 libras (entre 2.2 y 4.5 kilogramos).
  - El comer porciones de comida más pequeñas le ayudara a perder peso.
- Realice alguna actividad física 2-3 horas a la semana.
  - Camine, nade, o ande en bicicleta.
  - Haga estiramiento de los músculos y articulaciones.
  - Ejercite sus manos.

**Contacte a la Fundación para la Artritis sobre los ejercicios mas adecuados para usted (en el agua o en un gimnasio): [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org).**

**Dígale a su doctor** si usted esta teniendo mucho dolor en las articulaciones.

**Pregúntele a su doctor lo siguiente:**

- Que tipo de ejercicios puede realizar.
- Como perder peso.
- Como aliviar su dolor.

**Pregúntele a su doctor si necesita:**

- Rayos X
- Un arnés o un bastón
- Ver a un especialista en nutrición
- Ver a un kinesiólogo o fisio-terapeuta
- Ver a un doctor especialista en artritis (un reumatólogo)

**Lo que usted le puede preguntar a su doctor o farmacéutico:**

- ¿Que tipo de medicamentos hay disponibles para tratar mi osteoarthritis (OA)? \_\_\_\_\_
- ¿Cuantas veces al día debiera usar mi medicamento para la osteoarthritis (OA)? \_\_\_\_\_
- ¿Como debo usar mi medicamento para la osteoarthritis (OA)? \_\_\_\_\_
- ¿Cuales son los efectos secundarios de mi medicamento para la osteoarthritis (OA)? \_\_\_\_\_
- ¿Por cuanto tiempo necesitare usar mi medicamento para la osteoarthritis (OA)? \_\_\_\_\_
- ¿Que puedo hacer si se me olvida usar mi medicamento para la osteoarthritis (OA)? \_\_\_\_\_
- ¿Puedo usar mi medicamento para la osteoarthritis (OA) junto con mis otros medicamentos? \_\_\_\_\_
- ¿Cuales son los alimentos o bebidas que yo no debiera usar mientras estoy tomando mi medicamento para la osteoarthritis (OA) ? \_\_\_\_\_
- ¿Qué otro remedio yo podría usar si mi medicamento para la osteoarthritis (OA) no esta funcionando? \_\_\_\_\_



*Diga a su doctor acerca de su dolor conjunto.*



*Haga estiramiento de estire los músculos.*

**Mi próxima visita al doctor será el** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Supported by an educational grant from Endo Pharmaceuticals

Para mayor información, contacte la Fundación para la Artritis 1-800-283-7800 en la pagina Web [www.fightarthritispain.org](http://www.fightarthritispain.org).

© 2009 ACP Foundation