

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.

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.

© 2009 ACP Foundation