GUIA salud
Washington Hispanic
13 de agosto del 2021 www.washingtonhispanic.com WASHINGTON HISPANIC

FOTO:CORTESIA

¿Qué causa la artrosis en las manos?

SALUD
WH

La artrosis de las manos se produce como consecuencia de un desgaste del cartílago de las articulaciones. Esto, a la larga, provoca que aparezcan zonas en las que los huesos dejan de estar protegidos por el tejido cartilaginoso y, por tanto, estos se rozan.

Como consecuencia, los principales síntomas de la artrosis de mano son el dolor, la rigidez, la dificultad para mover los dedos y la deformidad de las articulaciones.

En ese sentido, es habitual notar un engrosamiento lento y progresivo a nivel articular que concluye con la aparición de protuberancias óseas o nódulos.

Asimismo, el dolor en la artrosis de las manos suele empeorar con el inicio del movimiento, sobre todo después de un periodo de inactividad, y mejora en reposo. También se agudiza con la presión y puede ir acompañado de 'crujidos' al mover la articulación.

Normalmente, este dolor articular no suele manifestarse por la noche, salvo que haya un brote de inflamación o la artrosis sea muy avanzada.

Por el contrario, es muy habitual notar rigidez en las manos al levantarse por la mañana o después de un descanso prolongado.

En muchas ocasiones, además, la deformidad causada por la artrosis hace que sea imposible realizar movimientos que antes sí podían hacerse con esos dedos de la mano.

Aunque en ocasiones la artrosis de manos y dedos se asocie a la edad avanzada, esta suele iniciarse generalmente entre los 40 y los 50 años.

Es más frecuente en mujeres

Las causas de la artrosis de mano parecen encontrarse en una suma de factores genéticos y ambientales.

|| Pág. 2 SALUD

...¿Qué causa la artrosis en las manos?

De este modo, es habitual que la sufra más de un miembro de la misma familia.

A su vez, los trabajos manuales repetitivos, así como las fracturas o la inflamación persistente en las articulaciones de las manos y la muñeca también favorecen el desarrollo de la artrosis en edades más tempranas.

El dolor en la artrosis de las manos suele empeorar con el inicio del movimiento, sobre todo después de un periodo de inactividad, y presenta una mejoría cuando está en reposo.

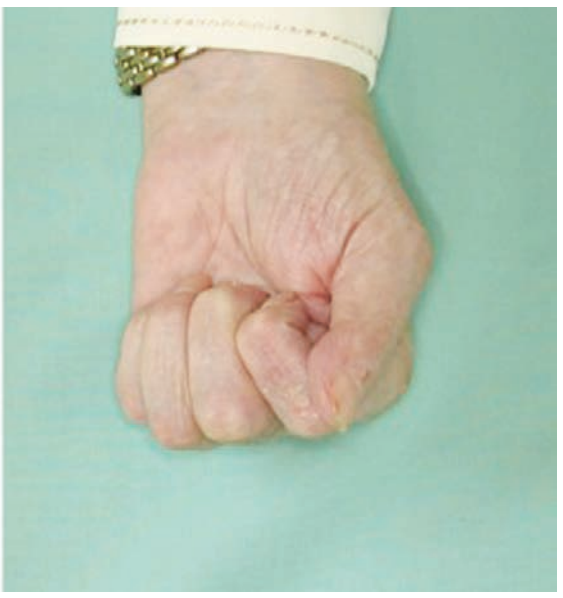


FOTO:CORTESIA

Consejos para aliviar el dolor en la artrosis de mano

Actualmente, no hay una opción terapéutica curativa para esta afección. Por ello, el tratamiento de la artrosis de mano va dirigido a aliviar el dolor, retrasar la evolución de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de quienes la sufren.

■ Ejercicios para las manos y los dedos. Realizar movimientos específicos de flexión y extensión, así como estiramientos puede ayudar a fortalecer la musculatura y mejorar así la movilidad de las extremidades.

■ Es preferible hacer estos ejercicios para la artrosis de manos dentro de un recipiente con agua caliente, ya que también ayudarán a disminuir la rigidez.

■ Por el contrario, es mejor no realizarlos durante los brotes inflamatorios.

■ Aplicación de calor y frío. Introducir las manos en una cubeta con agua caliente, parafina o productos a base de plantas de efecto balsámico específicamente formulados para el dolor articular puede ser efectivo para mitigar la rigidez y el entumecimiento.

■ Por el contrario, cuando se produce un brote, es preferible aplicar frío.

■ Periodos de reposo. En las fases de mucho dolor, se aconseja no forzar la articulación afectada.

■ Específicamente en el caso de la artrosis del pulgar, conocida también como rizartrosis, se aconseja la utilización de férulas de reposo por las noches, así como en los momentos de inactividad durante el día.

■ Evitar hacer fuerza con las manos. En el día a día, es conveniente tratar de no sostener mucho peso y ayudarse de aquellos utensilios o aparatos que ayuden a ejercer menos fuerza con las manos.

■ Medicamentos para el dolor articular.

■ Los fármacos analgésicos y antiinflamatorios se utilizan para controlar el dolor y la inflamación.

■ Por su parte, los medicamentos de acción lenta, también conocidos con las siglas SYSADOA (Symptomatic Slow Action Drugs for Osteoarthritis), no solo alivian el dolor, sino que ayudan a preservar el cartílago y frenar la evolución de la enfermedad.

■ Asimismo, pueden ser eficaces las infiltraciones de glucocorticoides dentro de la articulación.

En casos de dolor intenso y pérdida importante de la movilidad, Sobre todo, cuando las medidas anteriores no son suficientes y las molestias son muy incapacitantes.

Más allá de las molestias que causa y su afectación en la calidad de vida de quienes la sufren, la artrosis de mano puede ser síntoma de otras enfermedades, por lo que hay que acudir siempre a un reumatólogo.

HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Denstista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.

En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética

Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL. IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS

SERVICIO DE EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS

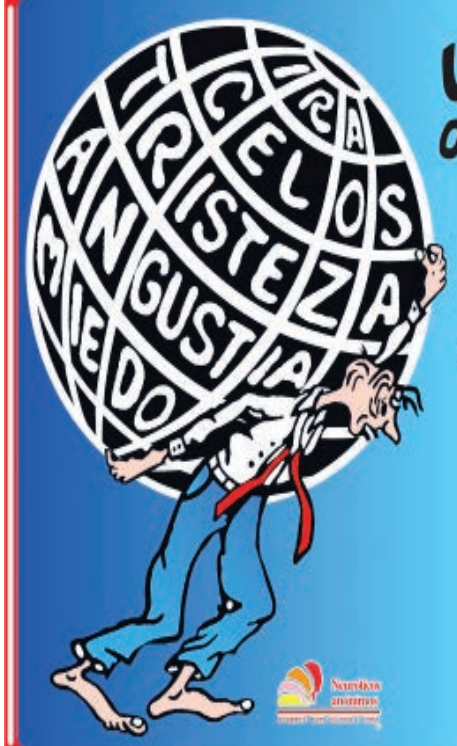
Limpieza $60

Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular $200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.

703-256-1183

5017-B Backlick Rd.

Annandale, VA 22003



UD. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas

B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA

Teléfono: 571-451-7672

arlington@mbvna.org

Sesiones:

Lunes a Viernes

6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos

11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA GRATUITA

www.neutoricosanonimosbv.org.mx