



dolor articular



dolor en articulaciones



- El dolor en las articulaciones puede ser incomodidad o inflamación que surge de cualquier parte de una articulación, incluido el cartílago, el hueso, los ligamentos, los tendones o los músculos. Sin embargo, por lo general, el dolor en las articulaciones está relacionado con artritis o artralgia, que es inflamación o dolor en el interior de la articulación.
- El dolor en las articulaciones puede ser suave y causar molestias solo después de ciertas actividades, o puede ser intenso y hacer que hasta los movimientos limitados, particularmente levantar peso, sean extremadamente dolorosos.
- Estas son algunas de las causas del dolor articular:
 - Enfermedad de Still del adulto
 - Espondiloartritis anquilosante
 - Necrosis avascular (osteonecrosis)
 - Cáncer de huesos
 - Fractura de huesos
 - Bursitis (inflamación de las articulaciones)
 - Síndrome de dolor regional complejo
 - Fibromialgia
 - Artritis gonocócica
 - Gota (artritis relacionada con el exceso de ácido úrico)
 - Hipotiroidismo (tiroides hipoactiva)

- Artritis idiopática juvenil (anteriormente conocida como «artritis reumatoide juvenil»)
- Leucemia
- Lupus
- Enfermedad de Lyme
- Osteoartritis (enfermedad que causa la ruptura de las articulaciones)
- Osteomielitis (un infección ósea)
- Enfermedad ósea de Paget
- Polimialgia reumática
- Seudogota
- Artritis psoriásica
- Artritis reactiva
- Fiebre reumática
- Artritis reumatoide (enfermedad inflamatoria de las articulaciones)
- Raquitismo
- Sarcoidosis (grupos de células inflamatorias en el cuerpo)
- Artritis séptica
- Esguinces
- Tendinitis

El dolor en las articulaciones puede ser incomodidad o inflamación que surge de cualquier parte de una articulación, incluido el cartílago, el hueso, los ligamentos, los tendones o los músculos.



consulta médica

- El dolor articular pocas veces constituye una urgencia. En la mayoría de los casos, el dolor articular leve se puede controlar sin inconvenientes en el hogar.
- Pide una consulta con tu médico/a si, además de dolor articular, tienes:
 - Hinchazón
 - Enrojecimiento
 - Sensibilidad y calor alrededor de la articulación
 - Fiebre que no está asociada con síntomas de gripe.
 - Si has perdido 4.5 kg o más sin haberlo intentado.
 - El dolor articular dura más de varios días.
 - Tienes hinchazón y dolor articular intensos e inexplicables, particularmente si tienes otros síntomas inexplicables.
- Pide una consulta si una lesión es la causa del dolor articular y, además, tienes:

- Deformidad de la articulación
- Incapacidad de usar la articulación
- Dolor intenso
- Hinchazón repentina
- Los signos de inflamación en las articulaciones incluyen:
 - Inflamación
 - Temperatura elevada en el área
 - Sensibilidad
 - Enrojecimiento
 - Dolor con el movimiento



El dolor articular pocas veces constituye una urgencia. En la mayoría de los casos, el dolor articular leve se puede controlar sin inconvenientes en el hogar.

cuidado personal

- Sigue la recomendación de tu doctor o doctora para el tratamiento de la causa del dolor.
- Cuando el dolor articular no es ocasionado por artritis, tanto el reposo como el ejercicio son importantes. Se deben utilizar baños tibios, masajes y ejercicios de estiramiento con la mayor frecuencia posible.
- El acetaminofén (Tylenol) puede ayudar a que el dolor disminuya.
- Usa un analgésico de venta libre, como ibuprofeno (Advil, Motrin IB u otros) o naproxeno sódico (Aleve).
- Evita mover la articulación de un modo que cause dolor o lo empeore.
- Ponte hielo o un paquete de guisantes congelados en la articulación que te duele durante unos 15 o 20 minutos, algunas veces en el día.
- Coloca una compresa caliente en la zona afectada, llena la bañera con agua tibia y quédate un rato en ella, o dúchate con agua tibia para relajar los músculos y aumentar la circulación.
- Refuerza tu dieta con un aporte adicional. Sigue una dieta variada, haciendo especial hincapié con los lácteos (fundamentales para fortalecer los huesos), proteínas (para los músculos) y vitaminas A, C y

- D. Si lo deseas, puedes optar por complementar tu dieta con algunos suplementos; los más representativos en el cuidado de las articulaciones son el colágeno, el ácido hialurónico y el magnesio. Estos suplementos pueden ayudarte en el cuidado de tus articulaciones.
- Consulta un o una especialista en fisioterapia. Si las articulaciones no funcionan bien o hay dolor se acaba afectando la cinética o movimiento corporal global. Puede que una pequeña molestia termine convirtiéndose en una lesión importante si no se actúa sobre la misma desde el principio. Es mejor saber atajar el problema desde el comienzo y tratarlo de raíz antes de que sea tarde.
- Las y los fisioterapeutas dan asistencia desde la aparición de la más mínima dolencia hasta una recuperación funcional global. La función de un o una fisioterapeuta es la de restablecer y preservar la salud. Técnicas como el masaje, manipulaciones y movilizaciones articulares y estiramientos son de gran ayuda para preservar la salud articular y minimizar los riesgos de lesión.

Sigue la recomendación de tu doctor o doctora para el tratamiento de la causa del dolor. Cuando el dolor articular no es ocasionado por artritis, tanto el reposo como el ejercicio son importantes.



recomendaciones

- Haz ejercicio y, sobre todo, fortalece tu musculatura. Por ello es muy importante realizar un buen entrenamiento de fuerza muscular. Para la ejecución de los gestos habituales de nuestra vida cotidiana no utilizamos toda la amplitud de movimiento de nuestras articulaciones, de modo que, con el tiempo, perdemos movilidad. En cambio, si realizamos un entrenamiento específico, ejercitaremos la amplitud de movimiento completa y, en consecuencia, recuperaremos movilidad. Evitar la práctica de deportes de alto impacto puede acelerar el deterioro de las articulaciones y provocar molestias en la zona de forma más precoz.
- Evita el sobrepeso. Un mayor peso corporal implica directamente una mayor sobrecarga de las articulaciones, sobre todo las de extremidad inferior como tobillos y rodillas y en la parte baja de la espalda. Sigue una alimentación equilibrada y un estilo de vida activo para conseguir un peso saludable.
- Muévete de manera regular y vigila tu higiene postural. Vigila cuanto tiempo pasas sentado sin moverte. Cada hora u hora y media levántate y camina un poco. Aprovecha para mover tus articulaciones, cuello, hombros, brazos y piernas. De esta manera relajarás tus músculos y mantendremos la movilidad y flexibilidad de las

articulaciones. Otro aspecto importante a tener en cuenta es vigilar nuestra postura en el día a día. Realizar las actividades cotidianas con una buena higiene postural nos ayudará a evitar sobrecargas y desgastes prematuros en nuestras articulaciones.

- Haz un entrenamiento específico de flexibilidad y movilidad. A menudo, lo descuidamos y debería ser una parte importante de nuestro entrenamiento. El entrenamiento de la movilidad articular y los ejercicios de flexibilidad muscular han de estar presentes de forma fija en nuestra rutina de entrenamiento. De la misma manera que ocurre con la fuerza y la resistencia, el paso de los años y un estilo de vida poco saludable hace que la movilidad natural de nuestro cuerpo se deteriore. Con el tiempo esto puede provocar la aparición de problemas y lesiones en nuestro aparato locomotor. Los equipos de estiramiento como los empleados por el método Wunder Training, permiten realizar programas para mejorar la movilidad de la columna vertebral, caderas, rodillas, hombros, codos y muñecas. Además, permiten el estiramiento de los principales grupos musculares.



Haz ejercicio y, sobre todo, fortalece tu musculatura. Los músculos más fuertes protegen mejor los huesos y articulaciones, por lo que se previene la aparición del dolor y de lesiones, y se mejora el rendimiento en el deporte y en la vida diaria.

pacientes recuperados de COVID-19

- Existen en México 898 profesionales en reumatología para la atención de personas adultas y 101 para niñas y niños; y para abatir el déficit de especialistas, el Gobierno Mexicano informó haber incrementado el número de plazas para residentes de 41 en 2019 a 58 en 2022.
- Muchas personas tienen dolores articulares antes de empezar con la infección de la COVID-19. Durante la infección estos problemas se pueden agravar debido no solo a la inmovilización, sino también al daño en los tejidos que se produce por la medicación empleada para combatir el virus.
- Los problemas más comunes que relatan las y los pacientes son dolores en los hombros y espalda, aunque pueden afectar a cualquier articulación del cuerpo. Algunos/as pacientes pueden tener problemas más severos como dificultad para mantenerse de pie, subir escaleras, coger objetos con las manos o levantar los brazos por encima de la cabeza. Algunos pacientes refieren sensación de calambres y hormigueo así como debilidad en brazos y piernas, pero la mayoría mejora progresivamente tras superar la infección por COVID-19.
- De acuerdo con Epidemiología y Genética, existen diversas hipótesis por las que puede dar artritis después de padecer COVID-19, una de

ellas es la invasión directa de las células o tejidos articulares en el cuerpo del paciente.

- También puede ser por la formación de complejos inmunitarios, la persistencia de virus o hiper-inflamación. Entre las articulaciones que más duelen por la presencia del virus están: los dedos del pie, tobillos y rodilla; no obstante, puede doler cualquier otra articulación.
- Con datos de la Dirección General de Información en Salud, que publica la Secretaría de Salud Federal en su Plataforma de Cubos de Defunciones, a nivel nacional en el año 2021, se registraron 1,766 defunciones principalmente del Estado de México (251), CDMX (153) y Jalisco (139) por otras artritis reumatoides, artritis piógena, otras artritis, artritis reumatoide seropositiva y artritis juvenil, que afectaron grupos de edad principalmente mayores de 60 años.

En el Estado de México en el mismo año 2021, se registraron 251 defunciones principalmente en adultos mayores de 60 años y las causas fueron por otras artritis reumatoides, artritis piógena, otras artritis y artritis reumatoide seropositiva. Las Jurisdicciones que más defunciones registraron fueron: Cuautitlán (27), Amecameca (26) y Toluca (25). A nivel nacional y a nivel estatal, no se aprecia un incremento importante comparado con los tres años anteriores.

La evidencia científica muestra que 70% de pacientes recuperados de COVID-19 pueden padecer dolor en articulaciones (artralgias) y artritis, entre otras enfermedades reumáticas.





Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

