



FOTO: Archivo Particular

ARTROSIS DE CADERA, RODILLA Y HOMBRO: ¿CUÁNDO EL DOLOR ARTICULAR NECESITA UNA CIRUGÍA?

Una enfermedad frecuente que puede tratarse

La artrosis es una enfermedad articular frecuente que puede provocar dolor, rigidez y pérdida de movilidad. Afecta al cartílago y a otras estructuras de la articulación. Puede relacionarse con la edad, el sobrepeso, lesiones previas, alteraciones de la alineación, sobrecargas y factores hereditarios. No todas las personas evolucionan igual: algunas presentan cambios radiográficos con pocos síntomas, mientras que otras tienen limitaciones importantes.

¿Cómo se manifiesta?

Cadera: dolor en la ingle, muslo o glúteo; dificultad para caminar, ponerse los zapatos, cru-

zar las piernas o levantarse después de estar sentado. **Rodilla:** dolor al caminar, subir o bajar escaleras, rigidez, hinchazón ocasional y dificultad para levantarse de una silla. **Hombro:** dolor al mover el brazo, alcanzar objetos altos, vestirse o realizar tareas por encima de la cabeza; puede acompañarse de pérdida de fuerza y movilidad.

Factores asociados

Entre los factores que pueden contribuir se encuentran la edad, el sobrepeso y la obesidad, las lesiones deportivas o traumatismos, las alteraciones de la alineación, la sobrecarga repetitiva y la predisposición genética. Mantener una actividad física adaptada y cuidar la salud muscular ayuda a preservar la función.

ARTROSIS:
¿CUÁNDO EL DOLOR ARTICULAR AFECTA TU CALIDAD DE VIDA?
CADERA • RODILLA • HOMBRO

DR. YEISSER DÍAZ
Médico esp.
ORTOPEDIA/TRAUMATOLOGÍA
CIRUGÍA DE RODILLA
MEDICINA DEL DEPORTE
Sport Medicine Lifestyle

La artrosis es una de las enfermedades articulares más frecuentes. Produce desgaste del cartilago, dolor, rigidez y dificultad para realizar actividades cotidianas. Puede afectar la cadera, la rodilla y el hombro, pero existen tratamientos que permiten aliviar el dolor y recuperar la función.

Moverse sin dolor también es calidad de vida

ARTROSIS DE CADERA

DOLOR QUE LIMITA TU MOVILIDAD

- ✓ Dolor en la ingle, glúteo o muslo.
- ✓ Rigidez, especialmente al iniciar la marcha.
- ✓ Dificultad para caminar y ponerse los zapatos.
- ✓ Limitación para subir escaleras y realizar actividades diarias.

ARTROSIS DE RODILLA

UNA DE LAS CAUSAS MÁS FRECUENTES DE DOLOR AL CAMINAR

- ✓ Dolor al caminar, subir o bajar escaleras.
- ✓ Dificultad para levantarse de una silla.
- ✓ Inflamación, rigidez y sensación de "bloqueo".
- ✓ Deformidad progresiva en algunos casos.

ARTROSIS DE HOMBRO

DOLOR Y PÉRDIDA DE MOVILIDAD DEL BRAZO

- ✓ Dolor en el hombro, que aumenta con el movimiento.
- ✓ Dificultad para levantar el brazo.
- ✓ Limitación para actividades diarias (vestirse, peinarse, alcanzar objetos).
- ✓ Pérdida de fuerza y movilidad.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

- Edad
- Sobrepeso y obesidad
- Lesiones previas
- Factores genéticos
- Sobrecargas articulares
- Actividades deportivas

TRATAMIENTOS NO QUIRÚRGICOS

- Ejercicios terapéuticos
- Control del peso
- Medicación para el dolor
- Infiltraciones en casos seleccionados
- Fisioterapia
- Actividad física adaptada

DIAGNÓSTICO

- Evaluación clínica con un especialista.
- Radiografías.
- En algunos casos, resonancia magnética o tomografía.

¿CUÁNDO CONSIDERAR LA CIRUGÍA?

La cirugía se indica cuando el dolor y la limitación funcional afectan significativamente la calidad de vida y no mejoran con un tratamiento conservador adecuado.

- ✓ Dolor persistente e intenso.
- ✓ Limitación importante para realizar actividades diarias.
- ✓ Deterioro articular avanzado en las imágenes.
- ✓ Falta de respuesta a los tratamientos no quirúrgicos.
- ✓ Decisión individualizada por un especialista.

No se indica únicamente por una radiografía.

PRINCIPALES OPCIONES QUIRÚRGICAS

REEMPLAZO TOTAL DE CADERA

Indicado en casos de dolor intenso, limitación funcional y artrosis avanzada.

- ✓ Disminuye el dolor.
- ✓ Mejora la movilidad.
- ✓ Permite retomar actividades cotidianas.

REEMPLAZO TOTAL DE RODILLA

Opción cuando el dolor limita la vida diaria y existe desgaste avanzado.

- ✓ Alivia el dolor.
- ✓ Corrige deformidades.
- ✓ Mejora la función.
- ✓ Permite volver a una vida más activa.

REEMPLAZO DE HOMBRO

Indicado en artrosis avanzada con dolor persistente y pérdida de movilidad.

- ✓ Disminuye el dolor.
- ✓ Mejora la movilidad del brazo.
- ✓ Permite retomar actividades diarias.
- ✓ Existen diferentes tipos de prótesis según cada caso.

"El objetivo es reducir el dolor, recuperar la movilidad y mejorar la calidad de vida, para que puedas volver a hacer lo que más te gusta."

DR. YEISSER DÍAZ
Médico esp.
ORTOPEDIA/TRAUMATOLOGÍA
CIRUGÍA DE RODILLA
MEDICINA DEL DEPORTE
Sport Medicine Lifestyle

FOTO: Archivo Particular

Diagnóstico

El diagnóstico se establece mediante la evaluación clínica: localización y evolución del dolor, antecedentes, movilidad, fuerza y limitación funcional. Las radiografías suelen ser el estudio inicial para valorar el espacio articular, osteofitos y cambios óseos. En situaciones seleccionadas pueden solicitarse resonancia magnética o tomografía, por ejemplo, si existen dudas diagnósticas o se requiere planificación quirúrgica.

Tratamientos no quirúrgicos

El tratamiento se individualiza e inicialmente suele incluir ejercicios terapéuticos y fortalecimiento, actividad física adaptada, control del peso cuando corresponde, fisioterapia y medi-

cación para el dolor si está indicada. Las infiltraciones pueden considerarse en pacientes seleccionados, según la articulación y el cuadro clínico. El reposo prolongado puede favorecer la pérdida de fuerza; la actividad debe ajustarse a la tolerancia y a las recomendaciones profesionales.

¿Cuándo considerar una cirugía?

La decisión no depende únicamente de una radiografía. Se valoran el dolor, la limitación funcional, el examen médico, las expectativas y la respuesta al tratamiento conservador. La cirugía puede considerarse cuando el dolor persistente, afecta significativamente la vida cotidiana y no mejora suficientemente con un tratamiento no quirúrgico adecuado.

Cadera: el reemplazo total puede indicarse ante dolor persistente, dificultad para caminar o realizar actividades básicas y artrosis avanzada.

Rodilla: el reemplazo total o parcial, y en casos seleccionados otros procedimientos, se consideran según el patrón de desgaste, la alineación y la función. **Hombro:** el reemplazo articular puede ser una opción en artrosis avanzada con dolor y pérdida de movilidad; el tipo de prótesis depende, entre otros factores, del estado del manguito rotador y de la anatomía.

Beneficios y recuperación

Cuando está correctamente indicada, la cirugía puede disminuir el dolor y mejorar la movilidad y la capacidad para realizar actividades. **Los resultados varían entre pacientes y dependen, entre otros factores, del estado general, la**

musculatura, la rehabilitación y el cumplimiento de las indicaciones. La cirugía no elimina la necesidad de mantener hábitos saludables y actividad física adaptada.

Mensaje para la comunidad

Tener artrosis no significa necesariamente necesitar una operación ni resignarse a vivir con dolor. **Una evaluación especializada permite conocer las opciones y elegir el tratamiento más adecuado para cada persona.** Ante dolor persistente o limitación funcional, consulte con un especialista en Ortopedia y Traumatología.

“El objetivo no es tratar una radiografía: es aliviar el dolor, recuperar la función y ayudar a cada persona a volver a disfrutar de su vida cotidiana.”



**YEISSER
DÍAZ
GUTIÉRREZ**