Dolor de artritis:

lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer

¿La actividad física reducirá o aumentará el dolor de la artritis? Obtén consejos sobre la actividad física y otras inquietudes comunes relacionadas con el manejo de los síntomas y el dolor de la artritis.

¿La actividad física disminuirá o aumentará el dolor de la artritis? Aquí tienes algunos consejos sobre el ejercicio y otras preocupaciones comunes para enfrentar los síntomas y el dolor de la artritis.

La artritis es una de las principales causas de dolor y movimiento limitado en todo el mundo. Existen muchos consejos sobre cómo controlar la artritis y afecciones similares con ejercicio, medicamentos y manejo del estrés. Pero ¿cómo saber qué es lo mejor para ti?

Estas son algunas de las cosas que debes y no debes hacer para descubrirlo.

Conceptos básicos

Independientemente de cuál sea la afección, controlar el dolor de manera eficaz es más fácil cuando cumples con lo siguiente:

- Aprendes todo lo que puedes sobre la afección, incluso qué tipo de artritis tienes y si alguna de tus articulaciones ya está dañada.
- Incluyes al profesional de atención médica, tus amigos y tu familia en el plan para controlar el dolor.
- Informas al profesional de atención médica sobre cualquier cambio que notes en cuanto al dolor.

Rutinas cotidianas

Prestar atención a las articulaciones en cualquier actividad, como sentarte, ponerte de pie o moverte.

- **Mantén flexibles las articulaciones.** Haz estiramientos suaves diarios para mover las articulaciones en toda su amplitud de movimiento.
- **Mantén una buena postura.** Un fisioterapeuta puede mostrarte cómo sentarte, ponerte de pie y moverte de manera adecuada.
- **Conoce tus límites.** Busca un equilibrio entre la actividad y el descanso, y no te excedas.

Los cambios en tu estilo de vida también pueden desempeñar un rol fundamental para controlar el dolor.

- **Controla tu peso.** El exceso de peso puede empeorar los síntomas de la artritis y aumentar el dolor. Los cambios saludables progresivos y duraderos son el enfoque más eficaz para controlar el peso. Habla con el profesional de atención médica sobre lo que puedes hacer para alcanzar y mantener un peso saludable.
- **Deja de fumar.** Las toxinas del humo del cigarrillo pueden dañar los tejidos conectivos, lo que puede aumentar el dolor de la artritis. Los estudios han demostrado que los cigarrillos electrónicos también podrían dañar los tejidos conectivos.

Ejercicio

Si tienes artritis, mantenerte activo puede ayudar a reducir el dolor y la rigidez. Puede mejorar la flexibilidad, fortalecer los músculos y aumentar la resistencia. También puede ayudarte a controlar tu peso y mejorar tu estado de ánimo.

Qué hacer

Selecciona actividades que fortalezcan los músculos alrededor de las articulaciones sin causarles daño. Un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional puede ayudarte a crear un programa de ejercicios adecuado para ti.

Concéntrate en estiramientos, ejercicios para mejorar la amplitud de movimiento y el fortalecimiento muscular progresivo. Incluye actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar, andar en bicicleta y ejercicios acuáticos, para mejorar tu estado de ánimo y ayudarte a controlar tu peso.

Qué evitar

Evita actividades que impliquen un alto impacto y movimientos repetitivos, como las siguientes:

- Correr.
- Saltar.
- Jugar al tenis.
- Ejercicios de alto impacto.
- Repetir el mismo movimiento, como un saque de tenis, una y otra vez.

Medicamentos

Hay muchos tipos de medicamentos disponibles para aliviar el dolor de la artritis. La mayoría son relativamente seguros, pero ninguno está libre de tener efectos secundarios. Habla con el profesional de atención médica para elaborar un plan para controlar el dolor adecuado para tus síntomas específicos. Un plan para controlar el dolor tiene como objetivo reducir el dolor. Además, busca aliviar el sufrimiento emocional, aumentar la movilidad y mejorar la calidad de vida.

Qué hacer

Los medicamentos para el dolor que puedes comprar sin receta médica pueden ayudar a aliviar el dolor ocasional desencadenado por actividades a las que los músculos y las articulaciones no están acostumbrados, como hacer jardinería después de haber pasado el invierno dentro de casa. Por ejemplo, el acetaminofén (Tylenol y otros), el ibuprofeno (Advil, Motrin IB y otros) y el naproxeno sódico (Aleve).

Para aliviar el dolor en la zona de las articulaciones, se puede aplicar una crema con capsaicina. La capsaicina es lo que les da el sabor picante a los pimientos. Al aplicar esta crema sobre la piel en una articulación o un músculo doloridos, la capsaicina reduce temporalmente el dolor, ya que bloquea las señales de dolor enviadas por los nervios. Esta crema puede usarse por sí sola o en combinación con otros medicamentos.

Habla con el profesional de atención médica si los medicamentos de venta libre no alivian el dolor.

Qué evitar

- **Tratamiento excesivo.** Si dependes con frecuencia del uso de analgésicos de venta libre, habla con el profesional de atención médica para garantizar un uso seguro y adecuado. Pregunta sobre otras formas en las que puedas controlar ese dolor que no desaparece. Los medicamentos no siempre eliminan todo el dolor. El objetivo es aprender a controlarlo para que no sea el foco principal de tu vida.
- **Tratamiento insuficiente.** No ignores el dolor persistente o grave por artritis. Este dolor podría ser el resultado de una inflamación o un daño en las articulaciones que podrían requerir medicación diaria. Habla con el profesional de atención médica sobre cómo controlar el dolor de manera segura.
- **Enfocarse solamente en el dolor.** El dolor tiene factores biológicos, psicológicos y emocionales. Al tener dolor crónico, podemos sentir ira, desesperanza, tristeza y ansiedad. Para tratar el dolor de manera eficaz, es importante abordar los aspectos físicos, emocionales y psicológicos. Habla con un profesional de atención médica sobre cómo poder mejorar tu salud física y emocional.

Salud física y emocional

No es de extrañar que el dolor de la artritis pueda tener un efecto negativo en el estado de ánimo. Cuando las actividades diarias se vuelven dolorosas, es normal sentirse frustrado o desanimado. Pero si estos sentimientos se intensifican y se convierten en miedo o desesperanza persistentes, pueden hacer que el dolor parezca aún peor y sea más difícil de controlar. Habla con tu profesional de atención médica si tienes sentimientos de depresión o ansiedad.

Qué hacer

Las terapias que interrumpen la conexión mente-cuerpo en torno al dolor incluyen las siguientes:

- **Terapia cognitivo conductual:** Este enfoque eficaz y bien estudiado combina la terapia de conversación y la modificación de la conducta para ayudarte a reconocer y cambiar patrones de pensamientos y acciones autodestructivos.
- **Técnicas de relajación:** Meditar, hacer yoga o tai chi, respiración profunda, escuchar música, pasar tiempo en la naturaleza y escribir en un diario son cosas que puedes hacer para relajarte. Relajarse no tiene efectos negativos y puede ayudar a aliviar el dolor.
- **Acupuntura:** Algunas personas logran aliviar el dolor a través de la acupuntura, en que un profesional capacitado inserta agujas finas en puntos específicos del cuerpo. Pueden pasar varias semanas antes de que notes una mejora.
- **Terapia de calor y frío:** La aplicación de almohadillas térmicas, tomar baños o duchas calientes, o utilizar cera de parafina tibia pueden aliviar temporalmente el dolor en las articulaciones. Ten cuidado de no quemarte. Limita la aplicación de calor a 20 minutos cada vez.

Las compresas de hielo pueden ayudar a disminuir el dolor y la inflamación, especialmente después de la actividad física. Coloca siempre una toalla fina entre la bolsa de hielo y la piel.

- **Masajes:** El masaje puede mejorar el dolor y la rigidez a corto plazo. Asegúrate de que tu masajista conozca tu artritis y cómo te afecta.

Qué evitar

- **Hábito de fumar:** Si fumas, habla con el profesional de atención médica sobre recursos que puedan ayudarte a dejarlo. Las toxinas del humo del cigarrillo pueden dañar los tejidos conectivos. Esto empeora los problemas en las articulaciones. Los estudios han demostrado que los cigarrillos electrónicos también pueden dañar los tejidos conectivos.
- **Una mentalidad negativa.** Insistir en pensamientos negativos puede hacer que termines dándole muchas vueltas a la situación, aumentando el dolor y limitando el movimiento. En lugar de eso, haz cosas que realmente disfrutes y rodéate de personas que te apoyen. Considera hablar con un terapeuta si los pensamientos negativos son difíciles de controlar.

Escrito por el personal de Mayo Clinic