¿Qué es la osteoporosis y la artritis y cómo se diferencian?

Publicado el: 20-02-2018

La osteoporosis y la artritis pueden confundirle con facilidad. Esta publicación explica en qué se diferencian y en qué se parecen estas enfermedades. La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se rompan con facilidad. Las personas que tienen osteoporosis se rompen frecuentemente los huesos de la cadera, la columna y la muñeca.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se rompan con facilidad. Las personas que tienen osteoporosis se rompen frecuentemente los huesos de la cadera, la columna y la muñeca. A la osteoporosis se le ha llamado “la enfermedad silenciosa” porque la pérdida de hueso ocurre sin que haya ningún síntoma. Puede que usted no sepa que tiene osteoporosis hasta que se le rompa un hueso debido a un tirón, un tropiezo o una caída.

La osteoporosis no tiene cura, pero existen maneras de prevenir y tratar la enfermedad, como

- tener una dieta rica en calcio y vitamina D
- hacer ejercicio físico todos los días
- tomar medicamentos.

¿Qué es la artritis?

La artritis afecta las articulaciones o coyunturas y los tejidos alrededor de ellas. Las articulaciones son los puntos donde se encuentran dos huesos, como por ejemplo los codos y las rodillas. Los dos tipos más comunes de artritis son la osteoartritis y la artritis reumatoide

- La osteoartritis es una enfermedad de las articulaciones que causa dolor en las caderas, las rodillas, el cuello, la espalda o las manos. Tener sobrepeso, practicar deportes y usar las articulaciones excesivamente de cualquier otra forma puede dañarlas y causar la osteoartritis. El cartílago es un tejido resbaladizo que se encuentra en las extremidades de los huesos de la articulación, y actúa como una almohadilla para absorber el golpe que se produce con el movimiento físico. Con el tiempo, el cartílago se hace más fino y se desgasta haciendo que los huesos se rocen entre sí.
- La artritis reumatoide es una enfermedad que ataca las articulaciones de las manos y de los pies. En el caso de la artritis reumatoide, el cuerpo ataca los tejidos sanos. Esto causa daño al tejido alrededor de las articulaciones y provoca dolor, hinchazón y rigidez.

¿Cuáles son las diferencias entre la osteoporosis y la artritis?

La osteoporosis y la osteoartritis se confunden algunas veces porque sus nombres se parecen, pero estas enfermedades se diferencian en:

- los síntomas
- el diagnóstico
- los tratamientos.

Las personas que padecen de osteoartritis frecuentemente no tienen osteoporosis. Sin embargo,

como algunos de los medicamentos que se usan para tratar la artritis reumatoide causan pérdida ósea, las personas con artritis reumatoide pueden llegar a tener osteoporosis. La pérdida de hueso causada por la artritis reumatoide también puede ocurrir como resultado directo de la propia enfermedad.

¿Cómo se enfrentan a la osteoporosis y a la artritis las personas con estas enfermedades?

Si usted tiene osteoporosis o artritis, hacer ejercicio físico puede ayudarle. El ejercicio puede ayudarle a desarrollar fortaleza, mejorar la postura y aumentar el alcance de los movimientos. Algunos ejemplos de ejercicio son:

- los ejercicios aeróbicos de bajo impacto
- la natación
- el tai chi
- el yoga suave.

Las personas que tienen osteoporosis deben evitar inclinarse hacia adelante, torcer la columna y levantar objetos pesados. Las personas que tienen artritis necesitan aprender a vivir con unas articulaciones que no se mueven bien y que pueden ser inestables. Es importante que consulte con su médico para saber qué tipo de ejercicio físico le conviene hacer para no correr peligro de lesionarse.

¿Y qué hay con el dolor?

La mayoría de las personas que tienen artritis tienen dolores diarios. Sin embargo, las personas que tienen osteoporosis sólo necesitan calmar el dolor si se rompen un hueso. Las maneras para calmar el dolor son similares para las personas que tienen osteoporosis, osteoartritis y artritis reumatoide, e incluyen medicamentos para el dolor, ciertos tipos de ejercicios, fisioterapia y a veces cirugía.

Fuente: https://netsaluti.com