

¿Qué es la artritis? Sus causas y consecuencias



Aunque la palabra "artritis" significa inflamación articular, el término se utiliza para describir alrededor de 200 enfermedades reumáticas y condiciones que afectan a las articulaciones y a los tejidos que las rodean.

La forma más común de artritis es la osteoartritis. Otras condiciones reumáticas comunes incluyen fibromialgia, gota y artritis reumatoide.

¿Qué es la artritis?

El término "artritis" se utiliza para describir numerosas enfermedades reumáticas y condiciones que afectan a las articulaciones.

Las afecciones reumáticas por lo general se caracterizan por el dolor, rigidez e hinchazón alrededor de una o más articulaciones. **Los síntomas pueden aparecer gradualmente o repentinamente.** Ciertas afecciones reumáticas también pueden involucrar al sistema inmunológico y varios órganos internos del cuerpo.

Algunas formas de artritis tales como la artritis reumatoide y lupus, pueden afectar a múltiples órganos y causar síntomas generalizados.

Esta enfermedad es más común entre los adultos de 65 años o más, pero también pueden verse afectadas personas de todas las edades (incluidos los niños).

¿Qué causa la artritis?

Existe una causa común entre todos los tipos de artritis; la causa o los factores que la provocan en cualquier caso varían según el tipo o forma.

Posibles causas de la artritis

Lesiones: algunas lesiones pueden conllevar a daños degenerativos

Metabolismo anormal: puede producir gota y pseudogota

Genética: los genes heredados pueden producir osteoartritis

Infecciones: La [enfermedad de Lyme](#) puede producirla

La mayoría de los tipos de **esta enfermedad es causada por una combinación de muchos factores** que trabajan juntos, aunque algunos factores no tienen una causa obvia y en ocasiones parecen ser impredecibles cuando aparecen.

Algunas personas pueden ser más susceptibles a ciertas condiciones artríticas debido a sus genes. Además, algunos factores adicionales tales como una lesión, infecciones, tabaquismo y ocupaciones que exigen demasiado físicamente, pueden interactuar con los genes de una persona para aumentar aún más el riesgo de contraer la enfermedad.

Una buena dieta y una nutrición adecuada pueden desempeñar un papel fundamental en el manejo de este mal, aunque algunos alimentos específicos, o padecer de alguna sensibilidad o intolerancia a ciertos alimentos, no es causa conocida de provocar inflamaciones en las articulaciones. **Existen alimentos que podrían aumentar la inflamación**, particularmente los de origen animal y las dietas altas en azúcar refinada, podrían profundizar este trastorno. De la misma forma, consumir alimentos que provoquen una respuesta del sistema inmunitario, pueden aumentar los síntomas de las inflamaciones.

La gota es un tipo de artritis que está estrechamente vinculada a la dieta, ya que es causada por tener altos niveles de ácido úrico, lo que podría ser el resultado de una dieta alta en purinas (carnes). Como tal, las dietas que contienen alimentos altos en purinas, tales como los mariscos, vino tinto y carnes pueden desencadenar un ataque de gota. Existen verduras y otros tipos de alimentos vegetales como las lentejas que contienen altos niveles de purinas y no parecen agravar los síntomas de la gota.

Prevalencia de la artritis

Hay 52,5 millones de personas adultas en los Estados Unidos, de los cuales un 22,7% padece alguna forma de inflamación en sus articulaciones, ya sea artritis reumatoide, gota, lupus o fibromialgia.

Además se estima que unos 294.000 niños y niñas menores de 18 años tienen alguna forma de artritis o condición reumática; Esto representa aproximadamente 1 de cada 250 niños en los Estados Unidos.

Impacto de la artritis

La artritis tiene un impacto significativo en los individuos, por ejemplo:

En los Estados Unidos casi un 43,2% (22,7 millones) de los adultos con este mal presenta dificultades en sus actividades diarias.

Casi 8 millones de adultos que padecen alguna limitación de sus actividades debido a esto, también presentan limitaciones importantes en las rodillas a la hora de doblarse o arrodillarse, y más 6 millones de adultos no pueden caminar más de 400 metros.

El deterioro en la capacidad de las personas con artritis para realizar tareas cotidianas esenciales puede interferir con su trabajo, su sentido de propósito con la comunidad, o el cuidado que pueden proveer para su familia. En definitiva es un deterioro de la vida en general.

Salud emocional

La artritis está fuertemente ligada a los estados de depresión mayor, con un riesgo atribuible de un 18,1%, según la CDC. Esto se genera probablemente por las limitaciones que provoca en las funciones y en la manera de disfrutar la vida de las personas. Aproximadamente 6.6% de los adultos en Estados Unidos que padece de la enfermedad tiene desordenes psicológicos severos.

Índice de masa corporal

Según la CDC, la prevalencia de este tipo de inflamaciones aumenta con el índice de masa corporal (IMC): casi el 16% de los adultos que está bajo el peso normal padece la condición; un 23% de adultos con sobrepeso también la tiene y así como el 31% de los adultos obesos.

La artritis puede poner limitaciones en las actividades cotidianas. Tener un IMC más alto de lo normal generalmente se asocia a un aumento de las limitaciones en las actividades y el desempeño diario, aquí algunos datos:

38.2% de las personas que están bajo normal peso

37.2% de las personas con sobrepeso

44.8% de las personas que son obesas.

Artritis y ejercicio

El ejercicio y actividad física han demostrado ser beneficiosas para las personas con esta enfermedad ayudando a disminuir el dolor, las funciones y la salud mental. Sin embargo, alrededor de un 24% de los adultos que padecen de artritis son sedentarios físicamente inactivos en comparación con el 18,6% de los adultos que no padece de la enfermedad.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Las personas con bajos niveles de ejercicio, además de tener menos posibilidades de mejorar, se colocan en una situación de riesgo con otras enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y limitaciones funcionales.

Factores de riesgo para la artritis

Ciertos factores han demostrado estar asociados con un mayor riesgo de adquirir artritis. Algunos de estos factores de riesgo son modificables y otros no.

Factores de riesgo no modificables en la artritis

Edad: el riesgo de desarrollar diferentes tipos de artritis aumenta con la edad

Sexo: la condición es más frecuente en las mujeres; el 60% de las personas con artritis son mujeres. La gota es más común en los hombres que en las mujeres

Genética: algunos genes específicos están asociados con un mayor riesgo de ciertos tipos de artritis, como la artritis reumatoide (AR), lupus eritematoso sistémico (LES) y espondilitis anquilosante.

Factores de riesgo modificables de la artritis

Sobrepeso y obesidad: el exceso de peso puede contribuir a la aparición y progresión de la osteoartritis en las rodillas

Conjunto de lesiones: daños o accidentes pueden contribuir al desarrollo de osteoartritis en la articulación dañada.

Infecciones: muchos agentes microbianos pueden infectar las articulaciones desencadenando el desarrollo de diversos tipos de artritis

Ocupación: ciertas ocupaciones u oficios que impliquen el uso reiterado de la flexión en la rodilla y en cuclillas, están asociadas con la osteoartritis de la rodilla.

Comorbilidades

El CDC informa que el 47% de adultos estadounidenses con artritis también tiene al menos una condición comórbida (la presencia de más de una enfermedad o condición en la misma persona al mismo tiempo). Lo que indica que la artritis por lo general, no viene sola.

Estas son las comorbilidades más comunes entre las personas que padecen de artritis en los

Estados Unidos:

Enfermedades del corazón - 24% (11,2 millones)

Enfermedades respiratorias crónicas - 19% (9 millones)

Diabetes - 16% (7,3 millones)

Accidentes cerebrovasculares- 6.8% (3,2 millones).

Estos son los factores de riesgo en enfermedades crónicas en los adultos con artritis:

Hipertensión arterial – 5%

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Inactividad física - 47%

Colesterol alto - 47%

Obesidad - 36%

Fumar - 19%.

Más de la mitad (53%) de adultos estadounidenses que ha adquirido esta condición tiene hipertensión arterial. La hipertensión arterial se asocia con enfermedades del corazón, siendo la comorbilidad más común entre los adultos con estas inflamaciones.

Aproximadamente 1 de cada 5 (19%) de los adultos estadounidenses que padecen de la enfermedad son fumadores. Fumar está asociado con enfermedades respiratorias crónicas y esta es la segunda comorbilidad más común entre los adultos.

Fumar también afecta la síntesis del colágeno, una proteína clave que compone el tejido conectivo y los andamios del hueso, también provoca un aumento de daño oxidativo y la disminución de la circulación en el suministro de nutrientes a los tejidos de las articulaciones y huesos. Por lo tanto, fumar es perjudicial para la salud de las articulaciones y contribuye a la progresión y el desarrollo de este mal.