

P

HABLEMOS UN POCO ACERCA DE LA ARTRITIS

Programa de vigilancia epidemiológica por riesgo osteomuscular PVE-OM

1 ¿Qué es la artritis?

La artritis es la inflamación de una o varias articulaciones, que puede generar dolor, rigidez y limitación del movimiento. Puede afectar diferentes partes del cuerpo como manos, rodillas, caderas o columna, y su aparición puede estar asociada a procesos degenerativos, inflamatorios o autoinmunes.

2 Causas más frecuentes

Las principales causas incluyen el desgaste del cartílago articular asociado al envejecimiento, enfermedades autoinmunes, lesiones previas, infecciones o alteraciones metabólicas. Factores como el sobrepeso, la predisposición genética y los movimientos repetitivos también pueden favorecer su aparición.

3 Síntomas principales

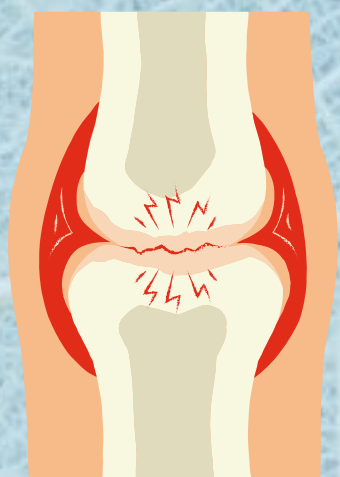
Entre los síntomas más comunes se encuentran dolor articular, rigidez — especialmente en las mañanas o después de periodos de inactividad—, inflamación, sensación de calor en la articulación y disminución de la movilidad, lo que puede afectar las actividades cotidianas.

4 Tratamiento

El tratamiento depende del tipo de artritis y puede incluir medicación para controlar el dolor y la inflamación, fisioterapia, ejercicio terapéutico y cambios en el estilo de vida. El objetivo principal es disminuir los síntomas, mejorar la movilidad y preservar la función articular.

5 Recomendaciones

Se recomienda mantener actividad física regular de bajo impacto, fortalecer la musculatura que protege las articulaciones, controlar el peso corporal y evitar sobrecargas o movimientos repetitivos prolongados. Ante dolor articular persistente o inflamación, es importante consultar oportunamente con un profesional de la salud.



Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo
Sede Carrera 7 N° 40B- 53 , piso 6 - Tel 601 3239300 ext. 1612
seguridadysaludt@udistrital.edu.co