



Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletínA

Sra. Ivette Marrero-González
Administradora
Editora Asociada BoletínA

Las condiciones reumáticas, como la artritis reumatoide, son la primera causa de incapacidad laboral a nivel mundial.



Más allá de los huesos: Enfermedades reumáticas

Existen más de 100 condiciones reumáticas. Las más comunes son artritis, fibromialgia y osteoporosis. **El grupo que presenta estas condiciones con mayor frecuencia son las mujeres.** Los signos y síntomas son parecidos, por lo que es esencial consultar un profesional de la salud para un diagnóstico y tratamiento acertado.

Artritis

- En Puerto Rico, el 23% de la población tiene un diagnóstico de artritis.
- La artritis es la inflamación de una o varias articulaciones.
- Existen varios tipos de la enfermedad. Los más frecuentes son la artrosis y la artritis reumatoide.
- Los principales síntomas de la artritis son dolor y rigidez de las articulaciones, que suelen empeorar con la edad.



Osteoporosis

- La *osteopenia*, o baja densidad ósea, es la primera señal de la osteoporosis.
- La osteoporosis es una enfermedad que adelgaza y debilita los huesos, especialmente la cadera, espina dorsal y muñeca.
- Cualquier persona puede desarrollar osteoporosis, pero es más común en **mujeres adultas mayores.**

Fibromialgia

- La fibromialgia es una condición que causa dolor en los músculos y cansancio.
- Las personas que viven con esta condición sienten "puntos sensibles" en el cuerpo. Estos puntos se encuentran en el cuello, hombros, espalda, cadera, brazos y piernas.



Factores de riesgo

Aunque no existen causas específicas para las enfermedades reumáticas, algunos factores aumentan la posibilidad de desarrollarlas:

- Envejecimiento
- Enfermedad autoinmune, cuando el sistema inmune ataca por error el tejido sano
- Fracturas
- Desgaste y deterioro de las articulaciones
- Infecciones, por bacterias o virus

Tratamiento

Estas condiciones crónicas no tienen cura, por lo que los tratamientos pretenden reducir el dolor, mejorar la función y prevenir un daño mayor.

Recomendaciones

Los estilos de vida pueden reducir el riesgo de desarrollar estas condiciones, así como ayudarlo a manejar los malestares asociados.

- Alimentación saludable: dieta rica en calcio y vitamina D
- Actividad física diaria: caminar o nadar, son excelentes alternativas
- Evitar el uso y la exposición al tabaco
- Manejar adecuadamente el estrés

Referencias:

Behavioral Risk Factor Surveillance System
Fundación FER-PR
MayoClinic
Medline Plus