

Artrosis de rodilla.



¿Qué es?

La artrosis de rodilla es una enfermedad que desgasta el cartílago, que es el tejido que recubre los huesos dentro de la articulación.

Este desgaste ocurre poco a poco, provocando dolor, rigidez, dificultad para moverse y, en algunos casos, deformidad de la rodilla.

¿Por qué ocurre?

La artrosis puede aparecer por varias razones:

- **Edad:** es la causa más frecuente. Afecta a muchas personas mayores de 60 años.
- **Lesiones anteriores:** fracturas, desgarros de ligamentos o cirugías previas pueden dañar la rodilla.
- **Sobrepeso y obesidad:** el exceso de peso aumenta la presión sobre la articulación.
- **Deportes con giros impacto o saltos:** como fútbol, baloncesto o esquí.
- **Herencia familiar y genética :** si otros en tu familia la han tenido, tú puedes tener más riesgo.
- **Enfermedades articulares:** como artritis o gota, o infecciones articulares que destruyen el cartílago).

Síntomas



¿Se puede prevenir?

No siempre se puede evitar, porque existen algunos factores inmodificables como la genética pero sí se puede retrasar su avance:

- **Mantener un peso saludable,** en lo posible dentro de la relación peso y talla, o índice de masa corporal entre 20 y 25, según la edad.
- **Realizar ejercicio regular.** Este debe ser de bajo impacto, como caminar, nadar o montar bicicleta, acompañado de un adecuado calentamiento, hidratación y una fase de recuperación, estiramiento y descanso.
- **Mantener un balance muscular y ligamentario,** fortaleciendo músculos del muslo y la pierna, junto con estiramientos.
- **Evitar lesiones por trauma.**
- **Controlar enfermedades** como la gota, el ácido úrico o enfermedades reumatológicas.

¿Cómo se diagnostica?

El médico combina varias herramientas:

- **Historia clínica:** Síntomas (dolor, rigidez, hinchazón) y evaluación de factores de riesgo como edad, lesiones previas, obesidad, entre otros.
- **Examen físico:** la movilidad de la rodilla puede estar disminuida, detectamos deformidades (como "gareto" o "cascorvo", rodilla-junta) y escuchamos ruidos articulares por roce.
- **Estudios de imagen:** las radiografías son la herramienta principal para confirmar el diagnóstico, permitiendo ver el desgaste del cartílago.
- **Escala de Oxford:** es un cuestionario que contesta el paciente para evaluar la calidad de vida y la severidad de los síntomas, evaluando cómo el dolor afecta la función de la rodilla en la vida diaria.
- otros estudios como la resonancia no son rutinarios para el diagnóstico y se ordenan en casos muy específicos.



Tratamiento.

No existe una cura para esta enfermedad y cualquier tratamiento debe ser dirigido por el especialista.

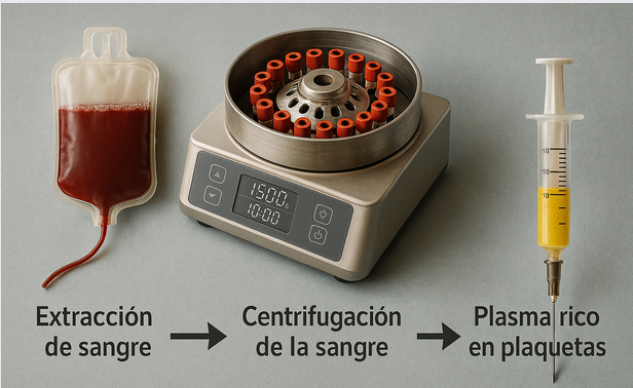
Debe ser integral, ya que la mayoría de factores de riesgo dependen del cambio de estilos de vida y hábitos del paciente.

Fisioterapia:

- Para enseñarle a hacer ejercicios de fortalecimiento y mejorar la flexibilidad.
- **Analgésicos:** antiinflamatorios orales y tópicos.

Ortobiológicos:

- **Ácido hialurónico:** sustancia que, de forma natural, está presente en la articulación y actúa como lubricante, mejora la movilidad y reduce el dolor.
- **Plasma rico en plaquetas,** lisados plaquetarios y otros derivados de la sangre del propio paciente: no solo ayudan a reducir la inflamación, sino también a sanar, promover la curación del tejido y mejorar la función.
- **Dextrosas de alta concentración:** tienen un amplio uso al aplicarse en los ligamentos, alrededor de la rodilla o dentro de la misma, promoviendo, al igual que el plasma, una respuesta biológica.
- **Células madre** derivadas de la grasa o médula ósea, o células de cordón umbilical: poseen capacidad para promover la reparación del tejido.



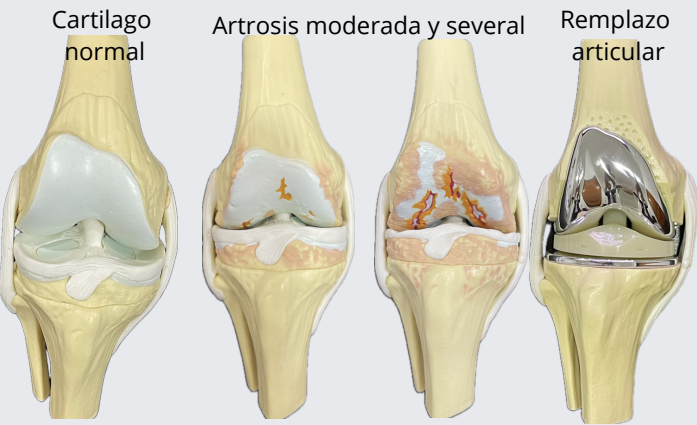
Cirugía:

- **Artroscopia:** procedimiento en el que se limpia y repara el cartílago dañado, mejorando el dolor y la movilidad.
- **Reemplazos articulares con prótesis parciales o totales:** indicados en artrosis en estadios avanzados que no responden a ningún tipo de tratamiento y que están deteriorando la calidad de vida y la función.

Puntos claves

En general, en la actualidad existen una serie de alternativas que pueden prolongar la función de la rodilla y mejorar la calidad de vida de los pacientes, pero siempre deben ser empleadas de manera integral, similar al manejo de la diabetes o la hipertensión.

El paciente debe aprender a manejarlas y a contar con un especialista que ofrezca diferentes alternativas que tengan respaldo científico y realizarlas en una institución de alto nivel.



¡Somos el mejor hospital de Colombia!

#149 en el mundo

Por **cuarto año consecutivo**, estamos en el ranking de los mejores hospitales del mundo según **@Newsweek**.

En nuestro hospital, su salud está en manos de expertos comprometidos con su bienestar.

FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Dr. Gilberto Herrera

CIRUGIA DE RODILLA Y HOMBRO

www.doctorh.com.co

Gilberto Antonio Herrera

Gilberto.a.herrera

Gilberto.herrera@gmail.com

Citas

Citas FVL: (+57 2) 331 9090 EXT 7122.

WhatsApp: +57 3187078279