### **Recomendaciones para** el paciente



# **Dolor Osteoarticular**

Explicación breve y simple de la patología

Relación entre síntomas y cómo aliviarlos

Consejos para mejorar la adherencia

Consejos no farmacológicos para mejorar



1. Explicación breve y simple de la patología

El dolor osteoarticular (dolor articular) es la molestia en una articulación. La causa más frecuente

2. Relación entre síntomas y cómo aliviarlos

extremadamente dolorosos.1

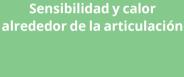
El dolor en las articulaciones puede ser suave y causar molestias solo después de ciertas

de este tipo de dolor es la artritis. Existen más de 100 tipos de artritis.<sup>1</sup>













Es crucial seguir el plan de tratamiento prescrito

Debes conocer los medicamentos que usas, la función de cada uno, cómo y cuándo debes usarlos y los posibles efectos secundarios. Mantén



### por tu médico. Toma los medicamentos según las indicaciones y asiste a todas las citas médicas.

un registro de tus síntomas y hábitos para compartirlos con tu médico en cada visita. La comunicación abierta y honesta con el equipo médico es fundamental para un manejo efectivo de la Dolor Osteoarticular.



## ancianos afectados por osteoartritis (OA), con

otras comorbilidades relevantes.3 Terapia no farmacológica Rehabilitación Ortesis Campos electromagnéticos pulsados

Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea

Terapia de ondas de choque extracorpóreas

(DECENAS)

(ESWT)

Ultrasonido

Fangoterapia Termal (MT)

quiropráctica

Terapia de Masajes

Educación conductual

Fangoterapia Termal.



evidencia es de baja calidad29. Terapia con láser de bajo nivel Alivia el dolor en la lumbalgia crónica inespecífica, pero con falta de evidencia en la recuperación funcional30. Acupuntura Se insertan agujas en un punto específico para estimular el nociceptivo periférico.

evidencia de eficacia en el tratamiento del dolor lumbar agudo. con una duración corta (menos de 3 meses) son pocos15,22. Tai Chi Reduce el dolor y la discapacidad en pacientes con dolor lumbar mediante varias posturas diferentes15,31. Implica concentración, relajación, técnicas de respiración y posturas corporales

liberación de endorfinas.

pacientes con fibromialgia, con resultados duraderos33 y en la mejora de las funciones articulares en osteoartritis de rodilla y mano34. Por su temperatura de aplicación, la MT está contraindicada en caso de inflamación33. Falta de concepto científico sólido en la base de este método35, excepto para el dolor de espalda.

Pequeños efectos a corto plazo observados en caso de dolor lumbar22.

La exposición a vibraciones, gestos repetitivos, microtraumatismos, malas posturas son

La aplicación de barro es eficaz para reducir el dolor generalizado en

Aplicado sobre la piel, activa los receptores opioides mu y delta provocando la

Estímulo mecánico que conduce a la neosíntesis y neovascularización del

Se sugiere una reducción efectiva del dolor de la osteoartritis de rodilla incluso si la

Fibras A delta y C, que conducen al control del dolor periférico y central, pero hay

reduce el dolor lumbar pero sin resultados estadísticamente significativos 15,32.

colágeno, utilizado para el tratamiento de tendinopatías, entesopatías y

trastornos de los tejidos blandos periarticulares27,28.

Dolor neuropático periférico, como ciatalgias, cervicobraquialgias, lumbalgia y fibromialgia22-26.

causas de artropatía dolorosa. El control del peso reduce el riesgo de artroplastia de rodilla y cadera36. Abreviaturas: TTENS, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea; ESWT, Terapia Extracorpórea por Ondas de Choque; MT,

Fuente bibliográfica

- 1. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. https://www.mayoclinic.org/es/symptoms/joint-pain/basics/definition/sym-20050668
- 2. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. https://www.mayoclinic.org/es/symptoms/joint-pain/basics/when-to-see-doctor/sym-20050668
- paradigms. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2022 Jun;26(11):4054-4068. doi: 10.26355/eurrev\_202206\_28975. PMID: 35731076.

3. Molfetta L, Saviola G, Fornasari D, Grossi PA, Corcione A, Frediani B. Osteoarticular pain: therapeutic approach by

