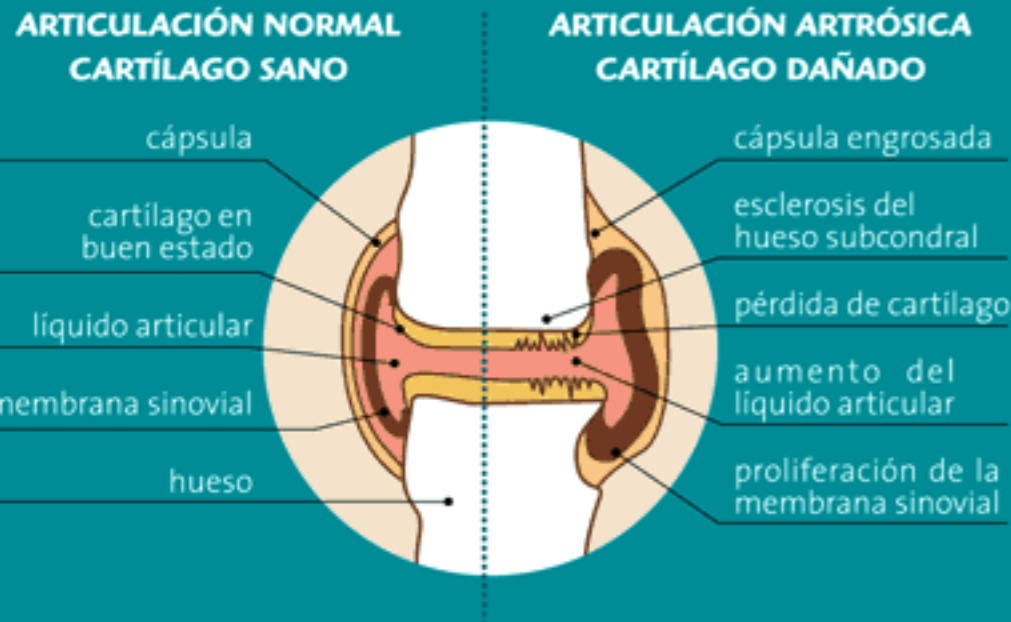


Decálogo de la **condroprotección** en artrosis

La **ARTROSIS** es una enfermedad producida por la degeneración del cartílago articular, un órgano que tapiza y protege los huesos de las articulaciones.



- El **CARTÍLAGO ARTICULAR** puede degenerarse, entre otros factores, por la edad, las lesiones o la sobrecarga de las articulaciones.
- Las **ARTICULACIONES MÁS AFECTADAS** de artrosis son las de la rodilla, la cadera, los dedos y la columna vertebral.
- Los principales **SÍNTOMAS DE LA ARTROSIS** son el dolor y la dificultad de movimiento de la articulación afectada.

1. La manera de prevenir y tratar la **ARTROSIS** es actuar sobre el cartílago articular

El conjunto de acciones dirigidas a prevenir, retrasar o reparar las lesiones degenerativas del cartílago articular recibe el nombre de **CONDROPROTECCIÓN**.



2.

La **CONDROPROTECCIÓN** es necesaria en la **ARTROSIS**

La artrosis afecta a la calidad de vida de las personas. Más de 4 millones de españoles sufren artrosis en alguna de sus formas, siendo la segunda causa de incapacidad permanente de país, por delante de enfermedades como el cáncer y la diabetes, entre otras.

3.

Factores que intervienen en la aparición de la **ARTROSIS**

Éstos, principalmente son: la obesidad, la menopausia, el tabaquismo, las actividades que sobrecargan la articulación, las deformaciones de la articulación, los traumatismos, la incorrecta práctica del deporte y la debilidad muscular.



4.

Podemos modificar nuestro estilo de vida para ayudar a la **CONDROPROTECCIÓN**

La educación postural, el ejercicio físico moderado, la pérdida de sobrepeso y el uso de elementos ortopédicos cuando sea necesario (bastones, plantillas, rodilleras, etc.) son algunas de las acciones que podemos realizar para ayudar a la condroprotección.



5.

Hay tratamientos eficaces para aliviar los síntomas de la **ARTROSIS**



- **Medicamentos condroprotectores** que alivian el dolor y mejoran la movilidad de la articulación de forma lenta y duradera. Su gran beneficio es que actúan protegiendo el cartílago.
- **Analgésicos y antiinflamatorios** que actúan rápidamente sobre el dolor, pero no protegen el cartílago.
- **Medidas fisioterapéuticas** como calor local, potenciación muscular o educación postural.

6.

Existen diferentes medicamentos **CONDROPROTECTORES**

Los medicamentos condroprotectores son el **condroitín sulfato**, el **sulfato de glucosamina**, la **diacereína** todos ellos tomados por vía oral y el **ácido hialurónico**, administrado en inyección intraarticular.

Condroitín sulfato ha demostrado eficacia y seguridad cuando existe una o más de una articulación afectada de artrosis (rodilla, dedos y cadera). El sulfato de glucosamina ha demostrado eficacia y seguridad especialmente en artrosis de rodilla.

7.

Los medicamentos **CONDROPROTECTORES** son seguros y se pueden tomar durante largo tiempo

La Asociación Europea de Reumatólogos (EULAR) ha confirmado que medicamentos condroprotectores como condroitín sulfato y sulfato de glucosamina **gozan de la máxima eficacia y seguridad** en el tratamiento de la artrosis.



8.

Algunos **CONDROPROTECTORES** se pueden tomar junto a otros medicamentos

En concreto, condroitín sulfato ha demostrado que puede ser tomado por personas con artrosis que, al mismo tiempo, están tomando otros medicamentos.

9.

Existen métodos quirúrgicos, para revertir o reparar las lesiones del cartílago articular

Existen diversos métodos quirúrgicos, como el **trasplante de cartílago**, que son capaces de reparar las lesiones que provoca la artrosis.

10.

La **CONDROPROTECCIÓN** es la mejor manera de prevenir la **ARTROSIS**

Desde la infancia hasta las primeras manifestaciones de dolor, debemos adoptar todas las medidas de condroprotección posibles y de forma continuada.





Líder en investigación en **CONDROPROTECCIÓN**



Decálogo de la **condroprotección** en artrosis

