

# SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

## Arthritis, Joint Pain and Osteoarthritis

Arthritis means inflammation of the joints.

Arthritis causes **pain**.

Arthritis limits **movement** of the joints that are affected.

Arthritis **involves** inflammation of one or more joints.

In addition, arthritis involves the **breakdown of cartilage**.

Cartilage normally **protects** the joint, allowing for **smooth** movement.

Cartilage also absorbs shock **when pressure is placed on the joint, like when you walk**.

Without the usual amount of cartilage, the **bones rub together**, causing pain, **swelling**, and **stiffness**.

There are many kinds of arthritis. A type called osteoarthritis is the most common.

Rheumatoid arthritis is also very common.

Many people **start to feel pain and stiffness in their bodies over time**. Sometimes **their hands, nees or hips get sore and are hard to move**. These people may have arthritis.

Arthritis is an **illness** that can cause pain and swelling in your joints

Over time, the joint **can become severely damaged**.

Joints are **places where two bones meet**, such as your **elbow** or **knee**.

What causes osteoarthritis?

The exact cause of osteoarthritis **isn't known**.

A person may be at **increased risk of osteoarthritis because it runs in the family**.

Osteoarthritis seems to be related to the **wear and tear put on joints over the years in most people**. But wear and tear alone don't cause osteoarthritis.

Osteoarthritis **usually comes with age**.

Osteoarthritis most often affects the fingers, knees, and hips

Sometimes osteoarthritis follows an **injury or blow to a joint**. For example, a young person might hurt his knee badly playing soccer. Then, years after the knee **has apparently healed**, he might get arthritis in his knee joint.

Rheumatoid arthritis happens when the body's own defense system doesn't work properly.

Rheumatoid arthritis affects joints, bones, and organs — often the hands and feet. You may **feel sick or tired**, and you may have a **fever**.



Artritis significa inflamación de las **articulaciones**.

La artritis causa **dolor**.

La artritis limita el **movimiento** de las articulaciones que son afectadas.

La artritis **comprende** la inflamación de una o más articulaciones.

Además, la artritis comprende la **degradación del cartilago**.

El cartilago normalmente **protege** la articulación, permitiendo el movimiento **suave**.

El cartilago también absorbe el shock **cuando se ejerce presión sobre** la articulación, **como sucede al caminar**.

Sin la cantidad usual de cartilago, los **huesos se frotan**, causando dolor, **hinchazón** y **rigidez**.

Existen muchos tipos de artritis. Un tipo llamado osteoartritis es el más común.

La artritis reumatoidea también es muy común.

**Con el tiempo**, muchas personas **comienzan a sentir** dolor y rigidez en el **cuerpo**. A veces **las manos, rodillas, o caderas le duelen** y le cuestan moverlas. Estas personas podrían tener artritis.

La artritis es una **enfermedad** que se caracteriza por dolor e hinchazón en las articulaciones.

Con el tiempo, la articulación **puede ser lesionada gravemente**.

Las articulaciones son **lugares donde se unen dos huesos**, tales como el **codo** y la **rodilla**.

¿Qué causa la osteoartritis?

La causa exacta la osteoartritis **se desconoce**.

Una persona puede tener un **mayor riesgo de** osteoartritis puesto que es algo que **se hereda en su familia**.

La osteoartritis parece estar relacionada con el **desgaste natural** que sufren las articulaciones con los años en la mayoría de las personas. Pero el desgaste natural solamente no causa osteoartritis.

La osteoartritis **suele comenzar con la edad**.

La mayoría de las veces, la osteoartritis afecta los dedos, rodillas y caderas.

A veces la osteoartritis se desarrolla en el lugar de la articulación donde hubo una **lesión o golpe**. Por ejemplo, un joven podría golpearse una rodilla jugando fútbol. Luego, años después cuando la rodilla **ya aparentemente había sanado** pueden aparecer síntomas de artritis.

La artritis reumatoidea ocurre cuando el sistema de defensa del cuerpo no funciona bien.

La artritis reumatoidea afecta las articulaciones, huesos y órganos. Además, a menudo afecta las manos y los pies. Con la artritis reumatoidea usted puede **sentirse enfermo o cansado** y podría tener **fiebre**.

[www.saludmedicalspanish.com](http://www.saludmedicalspanish.com)



Valley Community Interpreters  
Intérpretes Comunitarios del Valle



# SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

## Arthritis, Joint Pain and Osteoarthritis

**Treatment** of arthritis depends on the particular cause.

Treatment of arthritis depends on which joints are affected, severity, and how the condition affects your **daily activities**.

**Your age** and occupation will also be taken into consideration when your doctor works with you to create a treatment plan.

If possible, treatment will focus on eliminating the **underlying cause** of the arthritis.

However, the cause is not necessarily curable, as with osteoarthritis and rheumatoid arthritis. Treatment, therefore, aims at reducing your pain and **discomfort** and **preventing further disability**.

It is possible to **greatly improve your symptoms** from osteoarthritis and other long-term types of arthritis without medications

**Making lifestyle changes without medications** is preferable for osteoarthritis and other forms of joint inflammation. If needed, medications should be used in addition to lifestyle changes.

Exercise for arthritis is necessary to maintain **healthy joints**, relieve stiffness, reduce pain and fatigue, and **improve muscle and bone strength**.

Your exercise program should be tailored to you as an individual. Work with a physical therapist to design an individualized program.

Your individualized program should include **range of motion exercises** for flexibility, strength training for muscle tone, and low-impact aerobic activity.

A physical therapist can apply **heat and cold treatments** as needed.

A physical therapist can fit you for **splints or orthotic (straightening) devices** to support and align joints.

This may be particularly necessary for rheumatoid arthritis. Your physical therapist may also consider **water therapy, ice massage, or transcutaneous nerve stimulation (TENS)**.

**Rest** is just as important as exercise.

**Sleeping eight to ten hours per night and taking naps during the day** can help you recover from a flare-up more quickly.

No cure for osteoarthritis has been found.



Articulación de la rodilla saludable

El **tratamiento** de la artritis depende de la causa particular.

El tratamiento de la artritis depende de la gravedad de la enfermedad, las articulaciones comprometidas y la forma como esta condición afecta las **actividades diarias**.

**La edad** y ocupación también se tienen en cuenta cuando el médico trabaja juntamente con el paciente para elaborar un plan de tratamiento.

De ser posible, el tratamiento se puede enfocar hacia la eliminación de la **causa subyacente** de la artritis.

Sin embargo, por lo general, la causa no necesariamente se puede curar, como sucede con la osteoartritis y la artritis reumatoidea; por lo tanto, el tratamiento se orienta a reducir el

dolor y el **malestar** y **evitar una discapacidad posterior**.

Es posible **mejorar enormemente los síntomas** de osteoartritis y otros tipos de artritis crónicas sin el uso de medicamentos.

**Hacer cambios en el estilo de vida sin el uso de medicamentos** es preferible para la osteoartritis y otras formas de inflamación articular. Los medicamentos se deben usar además de, no en lugar de, los cambios en el estilo de vida.

El ejercicio para la artritis es necesario para mantener las articulaciones **saludables**, aliviar la rigidez, reducir el dolor y la fatiga y **mejorar la fortaleza ósea y muscular**.

El programa de ejercicios se debe diseñar de manera individual para cada persona y se recomienda trabajar con un fisioterapeuta para diseñar el programa individualizado.

El programa individualizado debe incluir **rango de movimiento ejercicios** para la flexibilidad, ejercicios de fortaleza para el tono muscular y actividad aeróbica de bajo impacto.

Un fisioterapeuta puede aplicar **tratamientos de calor y frío** en la medida de lo necesario.

Un fisioterapeuta puede preparar a la persona para el uso de **tablillas o dispositivos ortóticos (enderezar) con el fin de apoyar y alinear** las articulaciones.

Esto puede ser particularmente necesario para la artritis reumatoidea. El fisioterapeuta también puede pensar en la **hidroterapia, el masaje con hielo** o la estimulación nerviosa transcutánea (TENS).

**El descanso** es tan importante como el ejercicio.

**Dormir de ocho a diez horas cada noche y hacer siestas durante el día** puede ayudar a la persona a recuperarse más rápidamente de un recrudecimiento de la enfermedad.

No **se ha encontrado** cura para la osteoartritis.

[www.saludmedicalspanish.com](http://www.saludmedicalspanish.com)

Ed News en Español  
PO Box 27237

Albuquerque, NM 87125-7237

ISBN: 1-881050-26-2

Copyright © 2005 Bonifacio Contreras



Valley Community Interpreters  
Intérpretes Comunitarios del Valle