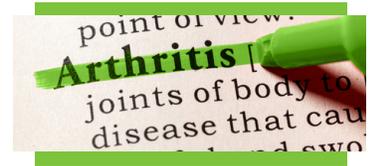




## PALABRAS INFLAMATORIAS

POR ERIN GUIDARELLI, ATC

¿Alguna vez se ha visto obstaculizado por un dolor articular doloroso, doloroso y rígido en sus actividades diarias? Tal vez hayas asumido que esto es artritis debido a tu edad, tu ocupación o porque te tronabas demasiado los nudillos cuando eras más joven. ¡No pierdas la esperanza todavía! Hay varios tipos de inflamación artrítica y varias otras condiciones que pueden confundirse con esta condición dolorosa e hinchada. Echemos un vistazo a algunos tipos comunes y diagnósticos diferenciales.



### Tipos de artritis

**Osteoartritis (OA):** Este es el “desgaste” artritis en la que a menudo pensamos con el término y es provocada por el desgaste de hialino cartílago en el espacio articular. Este tipo con mayor frecuencia afecta las articulaciones que soportan carga (espalda baja, caderas y rodillas). El dolor puede tener un sonido chirriante o una sensación producida por la fricción entre el hueso y el cartílago, pero se alivia con el reposo.



**Artritis reumatoide (AR):** esta enfermedad inflamatoria autoinmune sistémica generalmente causa dolor articular simétrico, hinchazón y rigidez, y es de naturaleza más crónica. Por lo general, está presente en las muñecas y las articulaciones pequeñas de las manos, pero también pueden presentarse problemas sistémicos (fatiga, malestar general y fiebre).



**Artritis psoriásica:** un tipo de artritis inflamatoria que afecta a algunas personas que tienen psoriasis.

**Pseudogota:** este tipo se presenta de manera muy similar a la gota, aunque los cristales en el espacio articular y la sangre están compuestos de pirofosfato de calcio dihidratado (CPPD). Esto sólo se puede confirmar con aspiraciones conjuntas.



**Acerca de Erin Guidarelli, MS, ATC ||** Erin es entrenadora atlética en el área de Portland, OR. Tiene una Maestría en Entrenamiento Atlético con concentración en Educación Interprofesional. Durante el verano, es la entrenadora atlética principal del equipo de béisbol Portland Pickles y, cuando no está

trabajando, suele leer, escuchar podcasts de historia, correr, hacer caminatas y pasar tiempo con su esposo y dos bulldogs ingleses locos, Mia e Izzy.

### Otras osas que se sienten como artritis

**Gota:** La gota es causada por hiperuricemia y se observa con la aparición repentina de dolor intenso, comúnmente en el dedo gordo del pie. El dolor suele empeorar con el movimiento o la presión directa. Los factores de riesgo incluyen dietas ricas en carnes rojas o mariscos y medicamentos: diuréticos y uso regular de aspirina o niacina.

**Dedo en gatillo:** El dedo en gatillo ocurre cuando uno de sus dedos se atasca en una posición doblada. Su dedo puede doblarse o enderezarse con un chasquido, como si se apretara y soltara un gatillo. Esta condición ocurre con el tiempo con el uso repetitivo y/o el uso excesivo de la flexión de los dedos y la mano (agarre).

**Distensión/esguince:** las distensiones y los esguinces generalmente son causados por un evento traumático específico o pueden ser causados por el uso excesivo, en lugar del dolor artrítico que se desarrolla durante décadas. UN ESGUINCE es el estiramiento o desgarro de los ligamentos y una distensión es el estiramiento o desgarro de un músculo o tendón.

**Fractura:** Al igual que la distensión y el esguince, una fractura ocurre con un evento traumático y es una ruptura total o parcial de un hueso.

*¿Todavía tienes preguntas? ¡Consulte con su especialista en prevención de lesiones en su lugar de trabajo o llame al equipo de On Demand para una evaluación de sus síntomas para determinar qué ruta de atención es la más adecuada!*

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.