



Factores de riesgo de la artritis

La artritis es común y afecta aproximadamente a 1 de cada 4 adultos en los Estados Unidos. Los tipos más comunes son la osteoartritis y la artritis reumatoide, y los síntomas principales son dolor y rigidez en las articulaciones, que suelen empeorar con la edad.

La osteoartritis es la más común y, a veces, se la denomina artritis de “desgaste por uso”. La osteoartritis hace que el cartílago dentro de una articulación se rompa. Suele ser un proceso lento y, con el tiempo, el hueso subyacente también comienza a cambiar. Ocurre con más frecuencia en las manos, las caderas y las rodillas.

La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune e inflamatoria. Ocurre cuando tu sistema inmunológico ataca las células sanas de tu cuerpo por error, comenzando en el revestimiento de tus articulaciones.

Al igual que con otras afecciones crónicas, existen factores de riesgo que puedes controlar y otros que no. Los factores sobre los que no tienes control incluyen la edad, el sexo (la artritis es más común en las mujeres) y la genética.

Centrémonos en lo que puedes hacer para reducir el riesgo de desarrollar artritis.

- » **Mantén un peso saludable.** El peso adicional ejerce más tensión sobre las articulaciones, especialmente las caderas y las rodillas. El sobrepeso y la obesidad aumentan tu riesgo de desarrollar casi todos los tipos de enfermedades crónicas. Si tienes artritis y sobrepeso, perder tan solo 10 a 12 libras puede ayudar a disminuir el dolor y mejorar la función.
- » **Protege tus articulaciones de lesiones.** Las lesiones o el uso excesivo de una articulación pueden causar o empeorar la artritis. Durante las actividades de ocio y ocupacionales, usa equipo de protección, evita los movimientos repetitivos y disfruta de actividades que sean suaves para las articulaciones, como caminar, andar en bicicleta y nadar.
- » **Se físicamente activo.** La actividad física puede ayudar a retrasar la aparición de la artritis y ayudar a retrasar y controlar otras afecciones

En esta edición

Factores de riesgo de la artritis

Manejo del dolor de la artritis

¿Qué pasa con la vitamina D?

Receta: Salmón al Horno

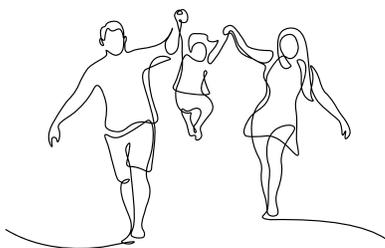
La semana entrante

Diabetes: Prevención y control

Ejercicio y diabetes

Comer bien con diabetes

Receta: Filete con Salsa de Hongos



crónicas. Mantente tan activo como puedas y recuerda que algo de actividad física siempre es mejor que nada.

- » **Deja de fumar.** Tu riesgo de desarrollar artritis reumatoide aumenta si fumas, y puede empeorar la enfermedad. Fumar también puede empeorar el dolor crónico, causar otros problemas médicos y puede dificultar la actividad física.
- » **Se consciente.** La mayoría de las personas que experimentan dolor en las articulaciones por primera vez piensan que tienen una lesión menor y no artritis. Los signos de advertencia de la artritis incluyen dolor en las articulaciones, rigidez, hinchazón, enrojecimiento, calor y dificultad para mover una articulación a través del rango de movimiento normal. Si los síntomas de las articulaciones duran tres días o más, o si tienes varios episodios de síntomas en un mes, debes consultar a tu médico.

Recursos que pueden resultarte útiles:

www.cdc.gov/arthritis/basics/management.htm

www.arthritis.org/

www.verywellhealth.com/arthritis-diagnosis-4014203

Manejo del dolor de la artritis

La artritis es una de las principales causas de dolor y discapacidad en todo el mundo. Aquí hay algunas sugerencias para tu caja de herramientas para el manejo del dolor.

Anticípate a tu dolor. Aprende todo lo que puedas sobre tu condición. Comunícate con tu médico sobre cualquier cambio en el dolor y trabajen juntos para obtener las mejores opciones de manejo del dolor.

Practica rutinas diarias. Siempre presta atención a tus articulaciones, cómo se sienten cuando te sientas, te pones de pie o haces cualquier tipo de actividad. Mantén tus articulaciones en movimiento con suaves estiramientos todos los días, practica una buena postura cuando estés sentado / parado / en movimiento y conoce tus límites para no exagerar.

Haz ejercicio. El movimiento puede disminuir el dolor y la rigidez de la artritis, mejorará tu rango de movimiento, fortalecerá tus músculos y aumentará tu resistencia. Elige actividades que desarrollen los músculos alrededor de las articulaciones pero que no las dañen. Las actividades de bajo impacto como caminar, andar en bicicleta y hacer ejercicio en el agua son buenas. Consulta con la oficina de Extensión o el Departamento de salud local para ver si ofrecen Walk With Ease, (Camina Fácilmente) un programa diseñado especialmente para personas con artritis.

Sigue un plan de medicamentos. Hay muchos tipos de medicamentos disponibles para aliviar el dolor de la artritis y la mayoría son relativamente seguros. Deberás trabajar con tu médico para determinar un plan de medicamentos específico para ti.

Prueba otras terapias. La terapia de relajación puede resultar útil. Prueba la meditación, el yoga, la respiración profunda, escuchar música, estar en la naturaleza. El masaje, la acupuntura y el uso de calor y frío pueden ayudar a aliviar el dolor temporalmente.

El dolor es personal. Cada persona siente el dolor de manera diferente y los tratamientos para el dolor que funcionan para una persona pueden no funcionar para ti. También existe una fuerte conexión entre la mente y el cuerpo, y tus pensamientos y emociones influyen en la forma en que experimentas el dolor.

*Nota: La semana pasada, hablamos sobre formas de fortalecer los huesos saltando, brincando, marchando, etc. **Si tienes artritis, debes evitar estas actividades de alto impacto.***



¿Y la vitamina D?

La dieta mediterránea es un buen ejemplo de dieta antiinflamatoria que puede reducir el dolor crónico causado por la artritis. Las dietas antiinflamatorias desalientan el consumo de alimentos procesados y fomentan el consumo de muchas verduras, frutas, frijoles, cereales integrales y alimentos que contienen ácidos grasos omega-3, como el salmón.

La investigación muestra que la vitamina D puede desempeñar un papel importante en la salud de las articulaciones. Los estudios relacionan los niveles bajos de vitamina D con un mayor riesgo de osteoartritis y artritis reumatoide e implican que la osteoartritis progresa más rápido en personas con una dieta inadecuada de vitamina D. Vale la pena señalar los beneficios potenciales de la vitamina D, para la prevención y el control de la artritis, así como la protección contra la osteoporosis, para el apoyo del sistema inmunológico, la salud del corazón, la función cerebral y más. La historia de la vitamina D continúa desarrollándose y vale la pena seguirla. Más del 75% de los estadounidenses pueden tener niveles bajos de vitamina D, lo que pone en riesgo su salud.

¿Cuánta vitamina D necesitas? Esta no es una respuesta fácil, porque los humanos producen y requieren diferentes cantidades, según la edad, el color de la piel, la latitud y los niveles de grasa corporal. Las recomendaciones actuales para adultos de 19 a 70 años son 600 UI diarias y para adultos de 71 años o más, 800 UI diarias.

Visita ksre-learn.com/MF2927 para obtener más información acerca de "Vitamin D: From Sunshine to Supplements," (La vitamina D: del sol a los suplementos) disponible en la Investigación y Extensión de K-State.



Denos un "Me Gusta" En Facebook: "Kansas State University Walk Kansas"

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.

Salmon al Horno en Papel de Aluminio

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón de 4 onzas
- 1 cucharada de mostaza granulada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 cucharaditas de hojas frescas de tomillo, picadas (o ½ cucharadita secas)
- 2 cucharaditas de romero fresco, picado (o ½ cucharadita seco)
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo fresco
- ¼ de cucharadita de sal y pimienta negra recién molida al gusto

Instrucciones:

- Lávate las manos con agua y jabón.
- Calienta el horno a 375 °F.
- Forra una bandeja para hornear con borde con un trozo grande de papel de aluminio y rocía ligeramente con aceite. Coloca los filetes de salmón en el centro del papel de aluminio.
- Enjuaga las hierbas frescas y el limón con agua fría bajo el grifo. Pica las hierbas y exprime el jugo de limón. En un tazón pequeño, combina todos los ingredientes (excepto el salmón). Unta la mezcla sobre el salmón.
- Dobla los lados del papel de aluminio hacia arriba y sobre la parte superior del salmón hasta que esté completamente cerrado. Si el papel de aluminio no es lo suficientemente grande, coloca un segundo trozo en la parte superior y dobla los bordes hacia abajo para sellar. Deja un poco de espacio dentro del papel de aluminio para que circule el aire.
- Hornea el salmón de 15 a 20 minutos hasta que esté casi listo, a una temperatura interna de aproximadamente 130 °. El tiempo de cocción variará según el grosor del salmón.
- Retira el salmón del horno y abre con cuidado el papel de aluminio para que la parte superior de los filetes de salmón quede destapada. Cambia la configuración del horno a rostizado, luego regresa el salmón al horno y rostiza durante 3 minutos. La parte superior del salmón debe estar dorada y la temperatura interna del pescado debe ser de 145 °.

Si quedan sobras, disfruta del salmón al día siguiente sobre una ensalada, mezclado con pasta o desmenuzado con huevos revueltos.

Información nutricional por 1 porción: 190 calorías; 9 g de grasa (0 g de grasas trans, 1.5 g de grasa saturada); 2 g de carbohidratos; 26 g de proteína; 1 g de fibra; 290 mg de sodio.