

¿Tengo Artritis? Do I Have Arthritis?



Un folleto bilingüe en español e inglés
A bilingual booklet in English and Spanish



NIAMS

National Institutes of Health
National Institute of
Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases

Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel

Este folleto no está protegido por derechos de autor. Usted puede copiarlo y distribuir tantas copias como considere necesario.

Para obtener más copias, comuníquese con:

Centro Coordinador Nacional de Información
del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades
Musculares y de la Piel
(NIAMS, según sus siglas en inglés)
Institutos Nacionales de la Salud
(NIH, según sus siglas en inglés)
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Este folleto también está disponible en la página electrónica de NIAMS en <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>. Además, esta página electrónica contiene mucha más información sobre artritis y otros problemas que afectan los huesos, músculos, y piel.

This booklet is not copyrighted. You can make copies of it and give out as many as you want.

For more copies, contact

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases (NIAMS) Information
Clearinghouse
National Institutes of Health (NIH)
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

You can find this booklet on the NIAMS Web site at <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>. This site also has much more information on arthritis and other bone, joint, and skin problems.

¿Tengo Artritis?

Do I Have Arthritis?

Un folleto bilingüe en español e inglés
A bilingual booklet in Spanish and English



¿Qué es la Artritis?

Con el pasar del 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” o inflamación articular.

En general, la artritis es una enfermedad que se caracteriza por dolor e hinchazón en las articulaciones. Con el pasar del tiempo, la articulación puede ser lesionada gravemente. Las articulaciones son también conocidas como coyunturas y son aquellos lugares donde se unen dos huesos, tales como el codo y la rodilla. Algunas formas de artritis pueden estar acompañadas de problemas con otros órganos y partes del cuerpo, tales como los ojos, la piel y el pecho.

Estos problemas pueden deberse a inflamación, una hinchazón que puede incluir dolor o enrojecimiento. Estos problemas le dicen que algo anda mal.



Cualquier parte de su cuerpo puede ponerse inflamada o adolorida por causa de la artritis.

What Is Arthritis?

Many people start to feel pain and stiffness in their bodies over time. Sometimes their hands or knees or hips get sore and are hard to move. These people may have arthritis (ar-THRY-tis).

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. Some kinds of arthritis can cause problems in other organs, such as your eyes, or in your chest. It can affect your skin, too.

These problems may be caused by inflammation (in-flah-MAY-shun), a swelling that can include pain or redness. They are telling you that something is wrong.



Any part of your body can become inflamed or painful from arthritis.

Algunas personas se preocupan que al tener artritis no podrán trabajar o cuidar de sus hijos y su familia. Otras personas piensan que uno simplemente debe aceptar cosas como la artritis.

La verdad es que la artritis puede ser dolorosa. Pero hay algunas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor. Este folleto le dará información sobre la artritis, así como algunas ideas sobre lo que debe hacer para que pueda seguir haciendo las cosas que quiere hacer.

Hay varios tipos de artritis. Los dos más comunes son artritis reumatoidea y osteoartritis.

La osteoartritis es el tipo más común de artritis. La osteoartritis usualmente comienza con la edad y afecta los dedos, rodillas y caderas. A veces este tipo de artritis se desarrolla en el lugar donde hubo una lesión o golpe. Por ejemplo, un joven podría golpearse una rodilla jugando fútbol. Luego, años después cuando ya la rodilla aparentemente había sanado pueden aparecer síntomas de artritis.



Un joven podría golpearse la rodilla jugando deportes, lo cual podría resultar en artritis años más tarde.

Some people may worry that arthritis means they won't be able to work or take care of their children and their family. Others think that you just have to accept things like arthritis.

It's true that arthritis can be painful. But there are things you can do to feel better. This booklet tells you some facts about arthritis and gives you some ideas about what to do, so you can keep doing the things you want to do.

There are several kinds of arthritis. The two most common ones are rheumatoid (ROO-mah-toyd) arthritis and osteoarthritis (AH-stee-oh-ar-THRY-tis).

Osteoarthritis is the most common form of arthritis. This is the form that usually comes with age and most often affects the fingers, knees, and hips. Sometimes osteoarthritis follows an injury 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.



A sports injury to a knee when a person is young can lead to arthritis years later.

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

Otras condiciones pueden resultar en artritis. Algunas de éstas incluyen:

- Gota, la cual es el resultado de la acumulación de cristales en las articulaciones. Usualmente afecta el dedo gordo del pie.
- Lupus, el cual es una enfermedad en donde el sistema de defensa del cuerpo puede dañar las articulaciones, el corazón, la piel, los riñones y otros órganos.
- Hepatitis viral, en la cual una infección del hígado puede causar artritis.



La artritis reumatoidea puede hacer difícil usar un lápiz o pincel.

Rheumatoid arthritis happens when the body's own defense system doesn't work properly. It affects joints, bones, and organs—often the hands and feet. You may feel sick or tired, and you may have a fever.

Other conditions can also cause arthritis. Some include:

- Gout, in which crystals build up in the joints. It usually affects the big toe.
- Lupus (LOOP-us), in which the body's defense system can harm the joints, the heart, the skin, the kidneys, and other organs.
- Viral hepatitis (VY-rul HEP-ah-TY-tis), in which an infection of the liver can cause arthritis.



Rheumatoid arthritis can make it hard to hold a pencil or a brush.

¿Tengo Artritis?

El dolor es la manera más común en que su cuerpo le indica que algo está mal. Casi todos los tipos de artritis causan dolor en las articulaciones. Usted también puede tener dificultad en moverse. Algunos tipos de artritis pueden afectar diferentes partes del cuerpo. O sea, que junto a la artritis, usted podría:

- Tener fiebre.
- Perder peso.
- Tener dificultad al respirar.
- Tener sarpullido o picazón.

Estos síntomas también pueden ser señales de otras enfermedades.



Tener rigidez o sentir dolor al moverse pueden ser señales de artritis.

Do I Have Arthritis?

Pain is the way your body tells you that something is wrong. Most kinds of arthritis cause pain in your joints. You might have trouble moving around. Some kinds of arthritis can affect different parts of your body. So, along with the arthritis, you may:

- Have a fever.
- Lose weight.
- Have trouble breathing.
- Get a rash or itch.

These symptoms may also be signs of other illnesses.



Having stiffness or pain when you move could be a sign of arthritis.

¿Qué Puedo Hacer?

Vaya al médico. Para aliviar el dolor, muchas personas usan hierbas o medicamentos que se pueden comprar sin receta. Dígale a su médico si toma algunos de éstos. Sólo un médico le podrá decir si tiene artritis o alguna condición relacionada y lo que debe hacer. Es importante no esperar.

Usted necesitará decirle al médico como se siente y donde le duele. El médico lo examinará y tal vez le tome rayos x (fotografías) de sus huesos o articulaciones. Los rayos x no causan dolor ni son peligrosos. Además, tal vez le saquen un poco de sangre para análisis que le ayudará al médico determinar si usted tiene artritis y el tipo que tiene.

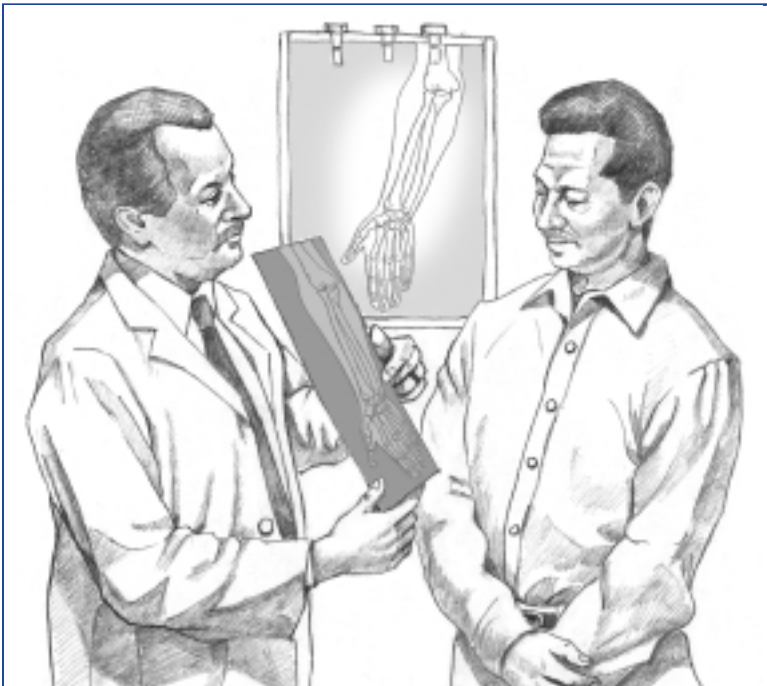


Los rayos x le dirán al médico lo que está ocurriendo con sus huesos y articulaciones.

What Can I Do?

Go see a doctor. Many people use herbs or medicines that you can buy without a prescription for pain. You should tell your doctor if you do. Only a doctor can tell if you have arthritis or a related condition and what to do about it. It's important not to wait.

You'll need to tell the doctor how you feel and where you hurt. The doctor will examine you and may take x rays (pictures) of your bones or joints. The x rays don't hurt and aren't dangerous. You may also have to give a little blood for tests that will help the doctor decide if you have arthritis and what kind you have.



The x rays will tell the doctor what is happening to the bones and joints inside your body.

¿Cómo le Ayudará el Médico?

Después que el médico sepa que tipo de artritis usted tiene, él conversará con usted acerca del mejor tratamiento. Tal vez su médico le dé una receta para medicamentos que le ayudarán con el dolor, rigidez e inflamación. El seguro de salud o asistencia pública quizás pueda ayudarle a pagar los medicamentos, visitas al médico, análisis y rayos x.



Para obtener sus medicamentos, lleve su receta a la farmacia o envíela a su proveedor de medicamentos por correo.

How Will the Doctor Help?

After the doctor knows what kind of arthritis you have, he or she will talk with you about the best way to treat it. The doctor may give you a prescription for medicine that will help with the pain, stiffness, and inflammation. Health insurance or public assistance may help you pay for the medicine, doctor visits, tests, and x rays.



To get your medicine, take your prescription to your local drugstore or send it to your mail-order provider.

¿Cómo Debo Usar los Medicamentos para la Artritis?

Antes de que salga de la oficina del médico, asegúrese de preguntarle cuál es la mejor manera de tomar el medicamento que le haya recetado. Por ejemplo, tal vez sea necesario de que coma algo o beba leche justo antes, con o después de tomar su medicamento. Es importante seguir las instrucciones de su médico para prevenir problemas estomacales.

Debe también preguntar con qué frecuencia debe tomar el medicamento o ponerse crema o loción de la piel en los lugares que le molestan. Las cremas pueden ayudar a que su piel y articulaciones se sientan mejor. Sin embargo, a veces éstas causan que la piel se sienta caliente o pueden causar sarpullido. Si esto ocurre, llame al médico.



Tal vez sea necesario comer algo o beber leche con su medicamento.

How Should I Use Arthritis Medicine?

Before you leave the doctor's office, make sure you ask about the best way to take the medicine the doctor prescribes. For example, you may need to take some medicines with milk, or you may need to eat something just before or after taking them, to make sure they don't upset your stomach.

You should also ask how often to take the medicine or to put cream on the spots that bother you. Creams might make your skin and joints feel better. Sometimes, though, they can make your skin burn or break out in a rash. If this happens, call the doctor.



You may need to drink milk or eat when you take your medicine.

¿Y Si Aún Siento Dolor?

Es posible que usted sienta dolor a pesar de que tome los medicamentos. Algunas sugerencias para sentirse mejor incluyen:

- Tome una ducha tibia.
- Haga algunos ejercicios ligeros de estiramiento.
- Póngase hielo sobre la parte adolorida.
- Descanse la articulación adolorida.

Si aún siente dolor después de usar los medicamentos correctamente y llevar a cabo una o más de estas sugerencias, llame a su médico. Otro tipo de medicamento podría ayudarle más. Algunas personas también pueden beneficiarse de cirugía, tal como reemplazo articular.



El uso de hielo en una articulación adolorida puede ayudarle a aliviar el dolor.

What If I Still Hurt?

Sometimes you might still have pain after using your medicine. Here are some things to try:

- Take a warm shower.
- Do some gentle stretching exercises.
- Use an ice pack on the sore area.
- Rest the sore joint.

If you still hurt after using your medicine correctly and doing one or more of these things, call your doctor. Another kind of medicine might work better for you. Some people can also benefit from surgery, such as joint replacement.



Using an ice pack on a sore joint can help relieve pain.

¡Usted Puede Sentirse Mejor!

La artritis puede dañar sus articulaciones, órganos y piel. Hay algunas cosas que usted puede hacer para evitar que el daño sea peor. Éstas pueden también ayudarle a sentirse mejor.

- Trate de controlar su peso. El exceso de peso podría causar dolor en sus rodillas y caderas.
- Haga ejercicio. El movimiento de todas sus articulaciones le ayudará. Su médico o enfermero puede enseñarle como moverse con más facilidad. Salir a caminar todos los días también le ayudará.
- Tome los medicamentos como han sido recetados ya que pueden ayudar a reducir el dolor y la rigidez.
- Tome una ducha tibia por la mañana.
- Vea a su médico regularmente.
- Busque información que le pueda ayudar.



Mantenerse activa podría ayudarla a reducir la rigidez de sus articulaciones.

You Can Feel Better!

Arthritis can damage your joints, organs, and skin. There are things you can do to keep the damage from getting worse. They might also make you feel better.

- Try to keep your weight down. Too much weight can make your knees and hips hurt.
- Exercise. Moving all of your joints will help you. The doctor or nurse can show you how to move more easily. Going for a walk every day will help, too.
- Take your medicines when and how you are supposed to. They can help reduce pain and stiffness.
- Try taking a warm shower in the morning.
- See your doctor regularly.
- Seek information that can help you.



Keeping active may help reduce the stiffness in your joints.

Cómo Encontrar Más Ayuda

Para obtener más información sobre artritis y enfermedades que afectan la piel, el esqueleto y los músculos, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

Centro Coordinador Nacional de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS)

Institutos Nacionales de la Salud

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

(301) 495-4484

Llamada gratuita: (877) 22-NIAMS

TTY: (301) 565-2966

Fax: (301) 718-6366

NIAMS Fast Facts: Este servicio, disponible las 24 horas, le ofrece al consumidor información en inglés sobre la salud. Llame al (301) 881-2731 desde un teléfono fax.

Página Electrónica: <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>

NIAMS es parte de los Institutos Nacionales de la Salud y es el que dirige las investigaciones científicas del Gobierno Federal sobre la artritis y enfermedades musculoesqueléticas y de la piel en los Estados Unidos de América. El Centro Coordinador Nacional de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel es un servicio público patrocinado por NIAMS.

Arthritis Foundation (Fundación Para La Artritis)

1330 West Peachtree Street

Atlanta, GA 30309

(800) 283-7800

(404) 872-7100 o la oficina local nombrada en la guía telefónica

Página Electrónica: <http://www.arthritis.org/>

Esta fundación es la organización voluntaria principal dedicada al apoyo de investigaciones sobre la artritis y proporciona educación y otros servicios a las personas con artritis.

For More Help

For more information on arthritis and musculoskeletal and skin diseases, contact any of the following organizations:

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS) Information Clearinghouse

National Institutes of Health

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

(301) 495-4484

Toll free: (877) 22-NIAMS

TTY: (301) 565-2966

Fax: (301) 718-6366

NIAMS Fast Facts—For health information that is available 24 hours a day, call (301) 881-2731 from a fax telephone.

World Wide Web address: <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>

The NIAMS, a part of the National Institutes of Health (NIH), leads the Federal Government research effort in arthritis and musculoskeletal and skin diseases in the United States. The National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases Information Clearinghouse is a public service sponsored by the NIAMS.

Arthritis Foundation

1330 West Peachtree Street

Atlanta, GA 30309

(800) 283-7800

(404) 872-7100 or your local chapter listed in the telephone book.

World Wide Web address: <http://www.arthritis.org/>

The Arthritis Foundation is the major voluntary organization devoted to supporting arthritis research and providing education and other services to people with arthritis. This foundation publishes free pamphlets on arthritis, as well as arthritis self-help books in English and Spanish.

La fundación publica folletos gratuitos sobre la artritis, al igual que folletos de auto-ayuda sobre la artritis en inglés y en español.

American Academy of Orthopaedic Surgeons

P.O. Box 2058

Des Plaines, IL 60017

(800) 824-BONES (2663)

Fax: (847) 823-8125

Para recibir más información por fax,

llame al (800) 999-2939

Página Electrónica: <http://www.aaos.org/>

Esta organización médica proporciona educación y servicios de auto-ayuda a cirujanos ortopédicos (médicos) y otros proveedores de servicios de salud. Apoya, además, cuidado de pacientes e informa al público sobre ortopedia (la salud de los huesos y articulaciones).

American College of Rheumatology

1800 Century Place, Suite 250

Atlanta, GA 30345

(404) 633-3777

Fax: (404) 633-1870

Página Electrónica: <http://www.rheumatology.org/>

Esta organización médica proporciona referencias a médicos y profesionales de la salud que trabajan con artritis, enfermedades reumáticas, y condiciones relacionadas. La organización médica también proporciona materiales educativos y pautas a seguir.

American Academy of Orthopaedic Surgeons

P.O. Box 2058

Des Plaines, IL 60017

(800) 824-BONES (2663)

Fax: (847) 823-8125

Fax-on-Demand: (800) 999-2939

World Wide Web address: <http://www.aaos.org/>

The academy provides education and self-help services for orthopaedic surgeons (doctors) and other health providers. It supports improved patient care and informs the public about the science of orthopaedics (bone and joint health).

American College of Rheumatology

1800 Century Place, Suite 250

Atlanta, GA 30345

(404) 633-3777

Fax: (404) 633-1870

World Wide Web address: <http://www.rheumatology.org/>

This association provides referrals to doctors and health professionals who work on arthritis, rheumatic diseases, and related conditions. The association also provides educational materials and guidelines.

Agradecimientos

NIAMS expresa su reconocimiento a las siguientes personas por sus contribuciones a este proyecto:

Janet Howard, NIAMS/NIH; John Klippel, M.D., NIAMS/NIH; Graciela S. Alarcón, M.D., M.P.H., University of Alabama at Birmingham; Virginia González, M.P.H., Stanford Patient Education Center, Stanford University School of Medicine, Palo Alto, CA; Carlos Lavernia, M.D., Miami, FL; Arthritis Foundation (Fundación Para La Artritis); American Academy of Orthopaedic Surgeons; y American College of Rheumatology por su ayuda en la preparación y revisión de este folleto. Eagle Design & Management, Inc., Bethesda, MD, diseñó e ilustró este folleto.

NIAMS agradece especialmente a los pacientes con artritis que revisaron esta publicación y proporcionaron sus valiosos comentarios.

In Appreciation

The NIAMS thanks the following people and organizations for their contribution to this project:

Janet Howard, NIAMS/NIH; John Klippel, M.D., NIAMS/NIH; Graciela S. Alarcón, M.D., M.P.H., University of Alabama at Birmingham; Virginia González, M.P.H., Stanford Patient Education Center, Stanford University School of Medicine, Palo Alto, CA; Carlos Lavernia, M.D., Miami, FL; the Arthritis Foundation; the American Academy of Orthopaedic Surgeons; and the American College of Rheumatology for help in preparing and reviewing this booklet. Eagle Design & Management, Inc., Bethesda, MD, designed and illustrated the booklet.

Special thanks go to the patients with arthritis who reviewed this publication and provided valuable input.

¿Tiene Artritis o Alguna Condición Relacionada?

Usted podría ayudar a los científicos en
la investigación de estas condiciones.

Para más información sobre
proyectos de investigación
que se están llevando a cabo cerca
de su hogar, llame al

**Centro Coordinador Nacional
de Información de NIAMS
(301) 495-4484**

**¡Con su contribución, usted
podría hacer una diferencia!**

Do You Have Arthritis or a Related Condition?

You may be able to help scientists
learn more about these conditions.

For information about
research projects near your home,
call the

NIAMS
Information Clearinghouse
(301) 495-4484

You could make a difference!

Mi doctor se llama / My doctor's name is

Número de teléfono / Telephone number

Mis preguntas / My questions

La misión del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (también conocido como NIAMS, según sus siglas en inglés) es apoyar la investigación científica de las causas, tratamiento y prevención de la artritis y enfermedades que afectan los músculos, el esqueleto y la piel; el adiestramiento de científicos clínicos y de ciencias básicas de forma que ellos y ellas puedan llevar a cabo estas investigaciones; y la difusión de información sobre el progreso de las investigaciones de estas enfermedades. El Centro Coordinador Nacional de Información de NIAMS es un servicio público patrocinado por NIAMS que proporciona información sobre la salud y otras fuentes de información. Usted encontrará información adicional y la información más reciente sobre la labor de NIAMS en la siguiente página electrónica: <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>.

The mission of the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS) is to support research into the causes, treatment, and prevention of arthritis and musculoskeletal and skin diseases; the training of basic and clinical scientists to carry out this research; and the dissemination of information on research progress in these diseases. The NIAMS Information Clearinghouse is a public service sponsored by the NIAMS that provides health information and information sources. Additional information and research updates can be found on the NIAMS Web site at <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>.

Este folleto es proporcionado por el Instituto Nacional de Artritis y de Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel en cooperación con La Fundación de Artritis.

This booklet is provided by the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases in cooperation with the Arthritis Foundation (Fundación Para La Artritis).

Departamento de Servicios Humanos y de la Salud de los Estados Unidos
Servicio de la Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

Publicación NIH No. 01-4665/01-4665(S)
febrero de 2000
Revisado enero de 2001



U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
National Institutes of Health
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

NIH Publication Nos. 01-4665/01-4665(S)
February 2000
Revised January 2001

