

La Osteoarthritis (OA) Action Alliance es una coalición nacional de organizaciones con una preocupación en común, movilizadas por la Arthritis Foundation y los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés). Esta coalición se ha comprometido a hacer de la osteoartritis una prioridad nacional y promover política de salud pública que brinde soluciones eficaces, dirigidas a disminuir el impacto individual y nacional de la osteoartritis. Además, la OA Action Alliance, junto con la comunidad de salud pública, se dedica a asegurar que las personas con osteoartritis tengan el acceso, la capacidad y las destrezas necesarias para beneficiarse de intervenciones eficaces y comprobadas.

Esta publicación es financiada por el Acuerdo de Cooperación Número DP003828 de los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés). Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Osteoarthritis Action Alliance y no necesariamente representa la opinión del CDC.



oaaction@unc.edu • oaaction.unc.edu • Thurston Arthritis Research Center, University of North Carolina



# El sobrepeso y el dolor en las articulaciones

**¿Por qué el peso es tan importante?**

**El sobrepeso aumenta mucho el dolor en las articulaciones y daña el cartílago de las articulaciones, especialmente en las caderas y rodillas. ¡Pero perder peso puede ser de mucha ayuda!**

## LO QUE USTED DEBE SABER

### Riesgos

- La combinación de sobrepeso y dolor puede limitar la actividad física. Esto, a su vez, lleva a un aumento adicional de peso y otros problemas de salud. El resultado puede ser discapacidad permanente y pérdida de ingresos.
- El dolor en las articulaciones a veces interrumpe el sueño, lo que puede hacer que su salud empeore.
- Las personas con sobrepeso tienen más probabilidades de necesitar terapia médica que incluye medicamentos durante más tiempo.
- Las personas con sobrepeso tienen más probabilidades de necesitar costosas operaciones de rodilla o cadera y un largo periodo de recuperación.

### Beneficios

- Perder peso puede ayudarle a reducir el dolor en las articulaciones y volver a ser activo.
- Incluso perder un poco de peso puede ayudarle.

Controlar su peso con alimentación sana y mayor actividad física puede ayudarle a reducir el dolor en las articulaciones. Pero no trate de hacer demasiados cambios a la vez. Puede pararlo en seco. En vez, seleccione algo en lo que piensa que está listo a centrarse durante las próximas semanas. Escoja un objetivo que considere que puede lograr. Luego dedíquese a alcanzarlo durante 6 a 8 semanas para que se vuelva un hábito.



Wendy había estado teniendo dificultad para dormir de costado porque le dolía la cadera y el dolor la despertaba. Se dio cuenta casi por accidente de la relación entre su sobrepeso y el dolor de cadera. Perder 15 libras redujo su dolor de cadera y le permitió dormir bien.

# Hacer cambios

## CONSEJOS PARA PONERSE EN MARCHA

Hay muchas maneras de comenzar. Puede escoger entre estas ideas o escoger sus propias maneras:

- Reducir el tamaño de las porciones.
- Eliminar de su casa alimentos que promueven comer en exceso.
- Tener a la mano fruta fresca para meriendas.
- Salir a caminar después de la cena.
- Apagar el televisor durante la cena.
- Sacar el televisor del dormitorio.
- Usar las escaleras en vez de usar el ascensor.
- Agregar una verdura al almuerzo o la cena (o ambos) todos los días.
- Llevar el almuerzo al trabajo todos los días.
- Hacer amistades que quieran caminar varias veces por semana.
- Comprar un podómetro para contar los pasos que camina a diario.
- Comprar una bicicleta para ir a trabajar o pasear el fin de semana.
- Recorrer a pie un parque estatal o nacional en sus vacaciones.
- Inscribirse en un programa de actividad física.



Jerry sabía que había subido de peso poco a poco en años recientes, pero no relacionó el sobrepeso con el dolor de rodillas. Jerry notó que estaban conectados cuando un amigo con el que solía jugar tenis perdió 30 libras y volvió a jugar tenis. Jerry se dio cuenta de que quería volver a jugar tenis con Steve, por lo que decidió perder peso.



**¿SABÍA USTED?**  
Cada libra que  
pierde = 4 libras menos  
para las rodillas.  
Bajar 15 libras puede  
reducir a la MITAD el  
dolor de rodilla.

# ¿Está listo a hacer cambios para controlar su peso?

No se exceda.  
¡Los cambios pequeños producen grandes resultados para la salud!

## ¿DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA PARA HACER CAMBIOS EN MI ESTILO DE VIDA?

Si pierde peso puede disminuir el dolor en las articulaciones. Estos son algunos sitios de Internet que pueden ayudarle a adoptar un estilo de vida más sano:

- **CHOOSE MY PLATE** – [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)  
Aprenda a comer sano, planificar comidas y controlar porciones.
- **EAT RIGHT** – [www.eatright.org](http://www.eatright.org)  
Reciba consejos sobre nutrición y pérdida de peso, o encuentre un nutricionista diplomado cerca de usted.
- **SHAPE UP AMERICA!** – [www.shapeup.org](http://www.shapeup.org)  
Échele un vistazo a CyberKitchen, el programa Shape Up & Drop 10 y el Fitness Center.
- **TRACK + REACT** – [www.arthritistoday.org/tools-and-resources/tools/track-and-react/](http://www.arthritistoday.org/tools-and-resources/tools/track-and-react/)  
Este nuevo recurso de Internet y aplicación permite que las personas con artritis tomen notas sobre su actividad física, alimentación y síntomas.
- **WALK WITH EASE** – [www.arthritis.org/ww](http://www.arthritis.org/ww)  
Entérese sobre este programa de actividad física para las personas con artritis y otras afecciones crónicas. Se ha comprobado que reduce el dolor y mejora la salud.
- **OBESITY ACTION COALITION** – [www.obesityaction.org](http://www.obesityaction.org)  
Averigüe más sobre el impacto de la obesidad en su salud, opciones de tratamiento y discriminación por peso.
- **YOUR WEIGHT MATTERS** – [www.yourweightmatters.org](http://www.yourweightmatters.org)  
Acepte el desafío de Your Weight Matters Challenge hoy mismo y hable con su proveedor de servicios de salud sobre su peso.
- **AMERICAN SOCIETY FOR NUTRITION** – [www.nutrition.org](http://www.nutrition.org)  
Encuentre recursos valiosos para llevar una vida más sana y productiva, entre ellos comunicados científicos sobre temas como energía en equilibrio y la más reciente investigación sobre nutrición.

## ¡En sus marcas, listos, ya!

Comprométase a hacer un cambio. Llene el siguiente plan de acción y cuélguelo en su refrigerador o espejo para poder verlo a diario y mantenerse motivado. Use los recursos anteriores para ayudarle a alcanzar su objetivo.

### MI PLAN DE ACCIÓN

La fecha de hoy es: \_\_\_\_\_ Mi peso hoy es: \_\_\_\_\_

Mi actual nivel de dolor es: 😊 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😞 (encierre un número en un círculo)

Quiero perder \_\_\_\_\_ libras en \_\_\_\_\_ meses.

La razón por la que quiero perder 10 libras es (escriba abajo la razón): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

El cambio de estilo de vida que estoy tratando de hacer en este momento es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_