

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), gestionado por Thurston Arthritis Research Center en University of North Carolina-Chapel Hill. 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 Arthritis Foundation 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



# ¿Puede mi peso empeorar el dolor en las articulaciones?

**En las personas con artritis, el peso adicional aumenta el dolor en las articulaciones. Puede destruir el cartílago en las articulaciones, especialmente en las caderas y rodillas.**

## ¿PUEDE MI PESO CAUSAR ARTRITIS?

Las personas con sobrepeso son mucho más propensas a tener artritis en las rodillas y caderas, lo que dificulta hacer ejercicio. Sin ejercicio, usted puede perder la capacidad de controlar el dolor y moverse libremente, lo que limita sus actividades cotidianas. El dolor afecta el sueño, lo que también puede hacer que su salud empeore. La artritis puede llevar a discapacidad permanente, además de crear la necesidad de medicamentos para el dolor crónico y cirugía de las articulaciones.

## ¿CÓMO PUEDO ALIVIAR EL DOLOR Y OTROS SÍNTOMAS?

Comience a aliviar el dolor y otros síntomas controlando su peso. Los estudios indican que:

- Cada libra que pierde = 4 libras menos para las rodillas.
- Bajar 15 libras puede reducir a la MITAD el dolor de rodilla.



El médico de Mary le dijo que si perdía un poco de peso, podría volver a dormir de costado porque la artritis de la cadera no le causaría tanto dolor. Para Mary, fue una gran noticia enterarse de que perder peso sería beneficioso. Llevaba meses durmiendo muy mal y estaba comenzando a tener síntomas de diabetes, enfermedad que afecta a varios de sus familiares. Perder peso le ofrecía una manera de asumir el control.

# ¿Cómo comienzo?

Controlar su peso con alimentación sana y actividad física puede ayudarlo a reducir el dolor en las articulaciones. Pero no trate de hacer demasiados cambios a la vez. 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. Dedíquese a alcanzarlo durante 6 a 8 semanas. Por ejemplo:

- Comeré 3 tazas de vegetales al día por lo menos 4 días por semana.
- Caminaré 3 días a la semana, durante 30 a 45 minutos.

Siéntase en libertad de escoger el objetivo que desee.

## 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.

John sabía que había subido de peso poco a poco en años recientes, pero no relacionó el sobrepeso con el dolor de rodillas hasta que su médico lo mencionó. El médico quiere que baje de peso para aliviar la presión en las rodillas. Para John, valía la pena hacerlo para disminuir el dolor.



**¿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?



## ¿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/wwe](http://www.arthritis.org/wwe)  
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: \_\_\_\_\_

---

---

---