

DISEASES & CONDITIONS

Osteoartritis de cadera (Hip Osteoarthritis)

En algunas áreas, se están reanudando las cirugías ortopédicas no esenciales que se postergaron por la pandemia de la COVID-19. Para obtener información: [Preguntas y respuestas de pacientes acerca de la cirugía opcional y la COVID-19](#)

(/es/treatment/preguntas-y-respuestas-de-pacientes--acerca-de-la-cirugia-opcional-y-la-covid-19/)

. Para pacientes cuyos procedimientos todavía no se reprogramaron: [Qué hacer si se pospone su cirugía ortopédica](#)

(/es/treatment/que-hacer-si-se-pospone-su-cirugia-ortopedica-what-to-do-if-your-orthopaedic-surgery-is-postponed/)

.

La osteoartritis, también conocida como artrosis "por uso y desgaste", es una enfermedad frecuente en las personas de mediana edad.

La osteoartritis a menudo afecta la articulación de la cadera. El desarrollo de la enfermedad es lento y el dolor empeora con el paso del tiempo.

Aunque no existe una cura, hay muchas opciones de tratamiento disponibles, que ayudan a controlar el dolor, mantenerse activo y llevar adelante una vida plena.

¿Qué es la osteoartritis de cadera?

La osteoartritis es la enfermedad degenerativa más común de la cadera.

La articulación de la cadera está formada por una esfera convexa (la cabeza del fémur) y una concavidad redondeada en la pelvis (acetábulo).

Una cadera sana se mueve sin dificultad, gracias a un tejido blando y resbaladizo llamado cartílago articular, que cubre, protege y amortigua el contacto de los huesos de la cadera. La osteoartritis desgasta este cartílago.

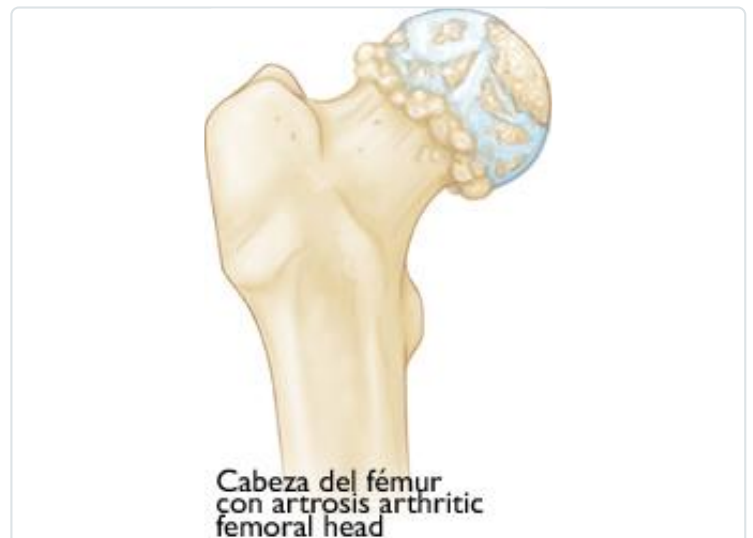
¿Cómo se presenta?

La osteoartritis se presenta con el paso del tiempo. Al desgastarse, el cartílago se deteriora y se pone áspero. El movimiento de los huesos en esta superficie expuesta es doloroso.

Cuando el cartílago se desgasta por completo, los huesos se frotan uno contra otro. Y, para compensar la pérdida de cartílago, los huesos dañados pueden comenzar a crecer y formar dolorosos espolones.

Síntomas.

El dolor es el síntoma más común de la osteoartritis de cadera. Puede hacer que cojee cuando apoya el peso del cuerpo sobre esa pierna. También puede sentir rigidez en la cadera y tener dificultades para moverse. Los síntomas tienden a empeorar por la mañana o luego de un período de inactividad.



¿Qué causa la osteoartritis de cadera?

Varios factores aumentan el riesgo de desarrollar osteoartritis.

Edad.

La capacidad del cartílago de repararse puede disminuir con la edad. La osteoartritis de cadera normalmente afecta a los adultos mayores.

Peso.

Cuanto mayor es su peso, mayor es el peso que soportan las articulaciones de su cadera.

Lesiones.

Una lesión previa de la cadera, como en el caso de un accidente, puede causar osteoartritis en el futuro.

Otras enfermedades.

Algunas enfermedades aumentan el riesgo de padecer osteoartritis, como artritis séptica, anemia de células falciformes y lupus.

¿Es mejor realizar un diagnóstico temprano?

Como la osteoartritis empeora con el transcurso del tiempo, cuanto antes inicie el tratamiento mejor será el resultado.

Su médico puede indicarle radiografías para confirmar la presencia de osteoartritis. El cartílago sano se observa como un espacio que evita el contacto de la cabeza del fémur con la concavidad redondeada en la cadera. Las radiografías muestran si el daño al cartílago ha reducido este espacio. También muestran si tiene espolones.

¿Cuáles son las opciones más comunes?

Su médico desarrollará un plan de tratamiento personalizado para aliviar el dolor y reducir la rigidez de las articulaciones.

Cambios en el estilo de vida.

Si el dolor no interfiere con su vida diaria, es posible que su médico le recomiende hacer primero algunos cambios en su estilo de vida para proteger sus articulaciones y reducir el avance de la enfermedad.

Ejercicio. Si regularmente hace ejercicios de alto impacto (como correr o practicar deportes competitivos), puede disminuir la tensión de su cadera sustituyéndolos por ejercicios de bajo impacto. Caminar, andar en bicicleta y nadar son buenas opciones de actividades de bajo impacto.

Pérdida de peso. Si tiene sobrepeso, perder tan sólo algunas libras puede marcar una gran diferencia en el nivel de tensión que soporta la articulación de su cadera.

Fisioterapia. Algunos ejercicios específicos pueden mejorar la amplitud de movimientos de su cadera y fortalecer los músculos de su pierna que dan soporte a la articulación. Los dispositivos de ayuda, como un bastón o insertos para calzado, también ayudan a disminuir la tensión de la articulación. Además, su terapeuta puede enseñarle a utilizar tratamientos con hielo y calor para controlar el dolor.

Medicamentos.

Si su dolor afecta su rutina diaria, o no se alivia con los métodos iniciales, el médico puede incorporar algún medicamento a su plan de tratamiento.

Acetaminofén. Aunque no reduce la hinchazón, el acetaminofén puede aliviar un dolor leve con pocos efectos secundarios.

Medicamentos antiinflamatorios no-esteroides. Fármacos como la Aspirina y el Ibuprofeno reducen el dolor y la hinchazón.



Suplementos alimenticios. Algunos suplementos de venta sin receta, como la glucosamina y el sulfato de condroitina, pueden aliviar el dolor en algunas personas. Hable con su médico antes de usar suplementos.

Cirugía.

Su médico puede considerar realizar una cirugía si su dolor empeora y provoca incapacidad.

Artroscopia. Este procedimiento puede emplearse para eliminar espolones o pequeños trozos de cartílago desprendido, o para alisar la superficie del cartílago desgastado.

Osteotomía. Se realiza un corte en la cabeza del fémur o en la cavidad de la cadera para realinearla y quitar la presión en la articulación de la cadera.

Reemplazo de la articulación. El reemplazo de articulaciones puede ser total o parcial. Se extrae la articulación completa de la cadera o partes dañadas y se sustituyen por un dispositivo artificial (prótesis articular).

Vivir con osteoartritis

Enterarse que tiene osteoartritis puede ser desalentador. Sin embargo, las distintas opciones de tratamiento pueden ser muy útiles, y hay muchas cosas que puede hacer para reducir el impacto de la artrosis en su vida.

Hable con su médico.

Si los síntomas empeoran o tiene dificultades para sobrellevar la enfermedad, su médico puede revisar su plan de tratamiento.

Consulte a un fisioterapeuta.

Un fisioterapeuta le enseñará ejercicios para aumentar su fuerza y flexibilidad. También puede ayudarle a buscar nuevas formas de hacer sus actividades diarias. Cambios simples, como usar un alcanzador de objetos para recoger cosas que están a baja altura, pueden significar una gran diferencia en el alivio del dolor de la articulación. Su fisioterapeuta puede recomendarle el uso de dispositivos de ayuda en el baño, como un banco para la ducha, un asiento de inodoro elevado y pasamanos.

Descanse lo más como pueda.

La osteoartritis puede hacer que se canse más rápido y los síntomas pueden empeorar si siente fatiga. Trate de dormir durante toda la noche y tome algunas siestas cortas durante el día si lo necesita.

Hable con su médico sobre la medicina alternativa.

Algunas terapias alternativas parecen aliviar el dolor de la artrosis. Hable con su médico antes de comenzar una, ya que podría interferir con su plan de tratamiento.

Last Reviewed

agosto 2010

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS [Find an Orthopaedist](#) program on this website.