

Guía de salud del dolor de músculos y huesos



Lectura fácil

Esta guía es una versión en lectura fácil de la guía el “Dolor músculo-esquelético, guía informativa” de la Consejería de Sanidad. Esta guía fácil y la guía original están en la página web del Aula del Paciente.

Edita: Consejería de Sanidad

Adaptación a lectura fácil: Plena inclusión Castilla y León

Validación: Grupos de Asprona León

i. Introducción	4	
1. La artrosis	6	
2. La artritis reumatoide	10	
3. Espondilitis anquilosante	14	
4. La gota	20	
5. La osteoporosis	26	
6. El dolor miofascial crónico	30	
7. La fibromialgia	34	
C. Consejos para tener una buena salud de los huesos y de los músculos	38	

Introducción

Esta guía explica el dolor de los músculos y de los huesos. En esta guía se explican las enfermedades más habituales de los huesos y los músculos.

El dolor es algo que sentimos y es negativo. El dolor es desagradable y es propio. Cada persona siente el dolor de una manera. El dolor puede ser más intenso si el enfermo está triste o deprimido.

El dolor puede ser de dos tipos:

- físico, cuando duele una parte del cuerpo y
- emocional, cuando alguien no se encuentra bien.

Muchas personas tienen **dolor crónico** y esto es un problema de **salud pública**.

Dolor crónico. Es el dolor continuo y que no se pasa con medicamentos. Además, este dolor permanece mucho tiempo.

Salud pública. Es el conjunto de medidas sanitarias que se toman para ayudar a toda la población. También es la salud que tiene la población en general.



El conjunto de huesos y músculos se llama aparato locomotor o aparato músculo-esquelético. El aparato músculo-esquelético es una palabra más técnica pero muy utilizada por los médicos.

El aparato locomotor también tiene tendones y ligamentos. El aparato locomotor es el que mueve el cuerpo humano.

Todos los huesos del cuerpo forman el esqueleto. Los huesos están formados por calcio y fósforo. La unión de dos huesos se hace con las articulaciones. Los huesos de las articulaciones están recubiertos de **cartílagos**.

Los músculos son tejidos blandos, elásticos y muy resistentes. Los músculos se estiran y contraen. Los músculos se unen a los huesos mediante los tendones.

Cartílago. Es un tejido elástico y resistente que recubre las articulaciones. Algunas partes del cuerpo están formadas principalmente por cartílagos como la nariz o las orejas.

1

La artrosis



La artrosis es una **enfermedad degenerativa** de las articulaciones.

Esta enfermedad produce lesiones en el **cartílago** que recubre las articulaciones.

Enfermedad degenerativa.

Es un tipo de enfermedad en la que el paciente empeora porque las células envejecen.

Cartílago. Es un tejido elástico y resistente que recubre las articulaciones. Algunas partes del cuerpo están formadas principalmente por cartílagos como la nariz o las orejas.

¿Cuáles son los síntomas de la artrosis?

La artrosis produce **dolor crónico** y rigidez.

El dolor y la rigidez hacen que muchas personas no puedan llevar una vida normal.

Las personas con artrosis tienen dolor en:

- las cervicales o cuello
- la zona de los riñones
- los dedos de las manos
- la cadera
- las rodillas
- el dedo gordo de los pies

¿Quién tiene esta enfermedad?

Esta enfermedad está relacionada con la edad.

Es más frecuente cuanto más mayor es una persona.

La artrosis se da más en mujeres que en hombres.

Algunas personas jóvenes también pueden tener artrosis, pero no es lo habitual.

Síntomas. Son el conjunto de sensaciones que una persona enferma tiene. Por ejemplo dolor, fiebre, vómitos,...

Dolor crónico. Es el dolor continuo y que no se pasa con medicamentos. Además, este dolor permanece mucho tiempo.

¿Por qué se tiene esta enfermedad?

No se sabe la causa.

Las personas que tienen familiares con artrosis pueden tener también esta enfermedad.

Esto se llama **herencia genética**.

La artrosis también aparece en personas que tienen mucho peso o en personas que hacen mucho deporte.

La artrosis puede estar relacionada con el trabajo. Si en el trabajo se realiza muchas veces un movimiento puede aparecer artrosis en la articulación.

¿Cómo se sabe que alguien tiene artrosis?

La médica escucha qué síntomas tiene el paciente y mira sus articulaciones.

La médica puede pedir radiografías.

Herencia genética. La herencia es lo que los padres dejan a sus hijos. Y herencia genética son las características físicas que heredamos, por ejemplo, el color de pelo o de los ojos, el tipo...

¿Cómo se trata la artrosis?

La artrosis se trata con medicamentos que intentan quitar el dolor y conseguir mover mejor la articulación.

¿Qué puedo hacer para tener menos dolor?

Hacer ejercicio todos los días.
El paciente debe caminar, ir en bicicleta o nadar.
También debe evitar el frío y la humedad.

Hay ejercicios específicos para cada articulación.
Los fisioterapeutas saben cuáles son los mejores ejercicios.

También son buenas las aguas termales.
Las aguas medicinales de los balnearios ayudan a mejorar.
Con estas aguas se relajan los músculos y se reduce el dolor.

2

La artritis reumatoide



La artritis reumatoide es una enfermedad **inflamatoria** de las articulaciones.

¿Cuáles son los síntomas de la artritis reumatoide?

El paciente tiene dolor crónico, rigidez y algunas veces hinchazón.

El dolor casi siempre aparece por la noche.

Inflamación.

Es una reacción en una parte del cuerpo que provoca enrojecimiento, aumento de su tamaño, dolor, sensación de calor y falta de movilidad.

Las personas con artritis reumatoide tienen dolor en:

- las manos
- las muñecas
- los tobillos
- los pies

Casi siempre afecta a la misma articulación en los dos lados del cuerpo.

Las personas que tienen artritis reumatoide durante muchos años pueden dejar de mover una articulación.

También se pueden deformar las articulaciones.

Las personas con artritis reumatoide también pueden tener síntomas en otras partes del cuerpo como en la piel, el corazón, los pulmones, los ojos,...

¿Quién tiene esta enfermedad?

Pocas personas tienen esta enfermedad.

Esta enfermedad suele aparecer en personas entre los 45 y los 55 años.

Hay pocos niños y jóvenes que tengan esta enfermedad.

La artritis se da más en mujeres que en hombres.

¿Por qué se tiene esta enfermedad?

No se sabe.

Su causa es desconocida.

Es una enfermedad **autoinmune**.

Puede haber varios familiares con la misma enfermedad, pero no se hereda ni se contagia.

¿Cómo se sabe que alguien tiene artritis reumatoide?

Un médico especializado hace el **diagnóstico**.

El médico escucha qué síntomas tiene el paciente y mira sus articulaciones.

El médico también manda hacer radiografías y análisis de sangre.

Autoinmune. Es un tipo de enfermedad del sistema inmunitario que es el encargado de la defensa de nuestro cuerpo.

El sistema inmunitario reacciona contra tejidos del propio cuerpo porque los considera como extraños.

No se sabe por qué ocurre esto.

Diagnóstico. Es decir al paciente lo que le pasa. Decir qué enfermedad tiene.

¿Cómo se trata la artritis reumatoide?

Con medicamentos para aliviar el dolor y siguiendo los consejos del médico.

Hay medicamentos especiales que pueden mejorar la calidad de vida del paciente.

¿La artritis reumatoide se puede operar?

Sí. La artritis reumatoide se puede operar cuando:

- hay mucho dolor en las articulaciones
- la persona no puede mover la articulación

¿Qué puedo hacer para tener menos dolor?

- Bajar de peso
- Hacer ejercicio físico
- Comer cosas saludables
- Dejar de fumar
- Hacer ejercicios de relajación

3

Espondilitis anquilosante



La espondilitis anquilosante es una enfermedad inflamatoria crónica.

Esta enfermedad afecta a las articulaciones que unen el **sacro** con la pelvis y a las articulaciones que unen **las vértebras**.

Puede afectar a otras articulaciones.

Esta enfermedad hace que las articulaciones se queden duras y no se puedan mover.

En medicina, no mover una articulación se llama **anquilosis**.

Sacro. Zona inferior de la columna vertebral.

Vértebra. Cada uno de los huesos que forman la columna vertebral.

Anquilosis. Imposibilidad de movimiento de una articulación móvil.

¿Cuáles son los síntomas de la espondilitis anquilosante?

Las personas que tienen esta enfermedad empiezan a tener dolor en la parte baja de la espalda.

También pueden tener dolor en los riñones o en los **glúteos**.

Con el paso del tiempo las personas con espondilitis anquilosante pueden tener dolor en otras partes del cuerpo como la columna, el pecho o el cuello.

El dolor es más frecuente por la noche.

Las personas con espondilitis anquilosante pueden tener otros síntomas en otras partes del cuerpo como los ojos, los pulmones o el corazón.

Es una **enfermedad sistémica**, que quiere decir que puede extenderse fuera del aparato locomotor.

Los síntomas de esta enfermedad pueden aparecer y desaparecer pero la enfermedad sigue avanzando.

Enfermedad sistémica. Es un tipo de enfermedad que se extiende por todo el cuerpo.

Glúteos. Son las partes carnosas y redondeadas situadas en la parte más baja de la espalda. De forma coloquial es el culo.

¿Quién tiene esta enfermedad?

La espondilitis anquilosante suele aparecer en la adolescencia.

La espondilitis anquilosante se da más en hombres que en mujeres.

¿Por qué se tiene esta enfermedad?

La causa de esta enfermedad es desconocida, aunque se cree que tiene relación con los **genes**.

Esta enfermedad se puede dar en varios miembros de la misma familia.

Genes. La información que tiene cada uno en su cuerpo y dice como tiene que funcionar.

¿Cómo se sabe que alguien tiene espondilitis anquilosante?

La médica escucha qué síntomas tiene el paciente y mira sus articulaciones.

La médica manda hacer radiografías y análisis de sangre.

Todo queda escrito en la **historia clínica**.

¿Cómo se trata la espondilitis anquilosante?

La médica pone un tratamiento para disminuir el dolor y poder mover la columna vertebral.

No hay medicamentos que curen esta enfermedad del todo, pero con medicamentos especiales disminuye el dolor y la hinchazón.

Historia clínica. Es la historia de las enfermedades que ha tenido un paciente. Esta historia suele tenerla el médico de atención primaria.

¿La espondilitis anquilosante se opera?

Sí.

Cuando las articulaciones están muy rígidas y afecta a la calidad de vida de los enfermos.

¿Qué puedo hacer para tener menos dolor?

- Mantener una buena postura
- Hacer ejercicio físico
- Comer cosas saludables
- Dejar de fumar

4

La gota



La gota es un tipo de artritis.

Esta enfermedad produce **criscales** en las articulaciones porque el paciente tiene altos niveles de **ácido úrico** en la sangre.

La articulación más afectada es la del dedo gordo del pie.

También afecta a otras articulaciones como el empeine, el tobillo, la rodilla, el codo o la muñeca.

Criscales. La unión de pequeñas partículas de ácido úrico hace que se formen pequeños cristallitos con forma de aguja.

Ácido úrico. Es una sustancia que se produce en el cuerpo y normalmente se va eliminando. Si no se elimina bien puede producir enfermedades.

¿Cuáles son los síntomas de la gota?

Las personas que tienen gota empiezan a tener un dolor intenso y agudo en una o en varias articulaciones a la vez.

Los enfermos de gota también pueden tener:

- la articulación que duele enrojecida
- la articulación inflamada
- y la zona más sensible.

Con frecuencia, el primer **ataque de gota** ocurre en el dedo gordo del pie.

El dolor a menudo empieza por la noche.

Al principio los ataques de gota duran poco.

Los ataques son cada vez más intensos y duran más, si la enfermedad no se trata.

Ataque de gota: Es una hinchazón y un dolor tan intensos que pueden llegar a despertar a la persona y que le moleste hasta el roce de la ropa.

¿Quién tiene esta enfermedad?

La gota se da más en hombres que en mujeres.

Puede haber más personas de la familia afectadas.

¿Por qué se tiene esta enfermedad?

La gota ocurre cuando se acumula ácido úrico en la sangre.

El ácido úrico se produce a partir de las **purinas**.

El ácido úrico se elimina por la orina.

A veces se acumula y puede aparecer la gota.

¿Cómo se sabe que alguien tiene gota?

El médico escucha qué síntomas tiene el paciente y mira las articulaciones.

El médico hace un análisis de sangre para ver los niveles de ácido úrico en sangre.

Purinas. Son sustancias que están en todos los tejidos de nuestro cuerpo. También están en los alimentos. Se convierten en ácido úrico.

También puede mirar si el paciente tiene cristales en las articulaciones.

Para saberlo, el médico saca un poco de líquido de la articulación y mira este líquido por un **microscopio**.

¿Cómo se trata la gota?

Con medicamentos y con una alimentación sana.

El dolor que produce la gota se trata con medicamentos especiales como la **colchicina**.

Este medicamento es muy eficaz.

Este medicamento debe estar controlado por un médico.

La dieta es muy útil para tratar la gota.

Con una buena dieta disminuye el ácido úrico en la sangre.

Hay que tener una dieta sana y no comer alimentos que tengan **purinas**.

Es muy importante no tomar bebidas alcohólicas.

Microscopio. Aparato que hace más grandes las cosas pequeñas.

Colchicina: Medicamento que se usa para curar los ataques de gota. También se utiliza para evitar que aparezcan nuevos ataques de gota.

¿La gota se cura?

La gota sí se cura.

La enfermedad se cura cuando estos cristales no están.

Los cristales pueden volver a formarse si el ácido úrico sube.

¿Qué puedo hacer para evitar la gota?

- Controlar el peso y evitar la **obesidad**
- Comer alimentos con pocas **purinas**
- No beber bebidas alcohólicas
- Comer con frecuencia
- Beber mucha agua al día

Obesidad. Tener mucho peso y un exceso de grasa en el cuerpo.



Alimentos buenos

- Pollo.
- Pescados blancos.
- Arroz, patata, pan, tapioca y maíz.
- Patatas, alcachofa, champiñones, pepino, calabaza y cebolla.
- Leche desnatada, huevos, azúcar y fruta.
- Café, té, zumos naturales, infusiones y especias.



Regulares

- Carnes rojas.
- Conejo y liebre.
- Lentejas, judías blancas, judías verdes y guisantes.
- Espárragos, espinacas, lechuga y coliflor...



Malos para la gota

- Carnes grasas.
- Caldos de carne y ave.
- Embutidos y fiambres.
- Ganso y pato.
- Mariscos.
- Pescado azul.
- Nata.
- Leche entera y quesos.

La osteoporosis



La osteoporosis es una enfermedad que afecta a los huesos.

Esta enfermedad hace que los huesos sean más finos y se puedan romper.

El calcio y el fósforo son los dos minerales más importantes de los huesos.

Estos minerales forman la **masa ósea**.

La formación de los huesos depende de la dieta, el ejercicio, las **hormonas** y la vitamina D.

Masa ósea: Es la cantidad de minerales que tienen los huesos.

Hormona. Sustancia que produce el cuerpo humano. Realiza algunas funciones importantes.

¿Cuáles son los síntomas de la osteoporosis?

En las primeras etapas de la enfermedad no hay síntomas.

Cuando la enfermedad está avanzada se rompen los huesos.

Los huesos que se rompen con más facilidad son las vértebras, la cadera y la muñeca.

Las personas con osteoporosis tienen dolor en el cuello o en el final de la espalda cuando la enfermedad está más avanzada.

La osteoporosis hace que las personas vayan perdiendo estatura.

¿Quién tiene esta enfermedad?

Las mujeres padecen más osteoporosis que los hombres.

En las mujeres esta enfermedad aparece después de la **menopausia**.

Esta enfermedad comienza en personas entre 45 y 55 años, pero los síntomas aparecen más tarde.

Menopausia: Se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir hormonas. Cuando la mujer ya no tiene la regla.

¿Por qué se tiene esta enfermedad?

Porque los huesos no se forman bien.

Las personas mayores van perdiendo hueso y se forma poco.

Esto hace que los huesos tengan menos masa ósea.

Los huesos son más débiles.

¿Cómo se sabe que alguien tiene osteoporosis?

La médica mira la masa ósea del paciente.

La masa ósea se mide con una prueba que se llama **densiometría**.

La densiometría mide los huesos de la **columna lumbar** y el **cuello del fémur**.

Densiometría. Es una prueba para medir el tamaño de los huesos.

Columna lumbar. Huesos de la columna vertebral del final de la espalda.

Cuello del fémur. Parte del hueso del fémur. El fémur es un hueso que está en el muslo.

¿Cómo se trata la osteoporosis?

La médica puede dar suplementos de calcio y vitamina D.

También hay medicamentos especiales para fortalecer los huesos.

¿Qué puedo hacer para evitar la osteoporosis?

Llevar una vida sana porque puede prevenir o reducir la osteoporosis.

Tener una vida sana es:

- realizar ejercicio de forma habitual como caminar o andar en bicicleta
- hacer una dieta rica en calcio y vitamina D incluyendo leche, queso, yogur, salmón, atún, huevos, vegetales, frutos secos,...
- pasear al aire libre los días soleados
- no fumar
- no tomar bebidas alcohólicas
- prevenir las caídas
- tener cuidado por las zonas donde se camina
- utilizar barras para sujetarse en el baño
- usar calzado que agarre bien al suelo

6

El dolor miofascial crónico



El dolor miofascial **crónico** es un dolor muscular.

Esto ocurre cuando en algunos músculos del cuerpo aparecen zonas sensibles e irritables.

Estas zonas más sensibles se llaman **puntos gatillo**.

Los músculos más afectados son los del cuello, hombros, brazos y la zona lumbar.

Este dolor afecta a la vida en familia.

También puede afectar al trabajo.

Crónico. Algo que se padece durante mucho tiempo.

Puntos gatillo. Son puntos muy concretos de los músculos. En estos puntos se produce un dolor muy fuerte y que irrita.

¿Cuáles son los síntomas del dolor miofascial crónico?

Un dolor constante y profundo en los puntos gatillo.

Las personas con dolor miofascial también pueden tener:

- una contractura muscular
- dificultad para mover los músculos afectados
- que el músculo esté más débil

A veces este dolor está acompañado por cansancio o fatiga.

También pueden perder las ganas de comer o de dormir.

¿Quién tiene esta enfermedad?

Esta enfermedad afecta a mujeres y a hombres.

Suele aparecer con más frecuencia en mujeres entre los 30 y los 55 años.

¿Por qué se tiene esta enfermedad?

No se conoce como se produce esta enfermedad.

Pero se conocen algunas cosas que favorecen su aparición:

- colocarse con mala postura en el trabajo o al caminar
- estar mucho tiempo sin moverse
- tener lesiones musculares
- tener enfermedades de la columna vertebral o articulares
- estar siempre muy nervioso, estar deprimido o tener ansiedad

¿Cómo se sabe que alguien tiene esta enfermedad?

El médico escucha qué síntomas tiene el paciente.

El médico mira la zona que le duele al paciente.

Cuando el médico toca los puntos gatillo el paciente tiene un dolor muy intenso.

¿Cómo se trata esta enfermedad?

Realizando ejercicios especiales de rehabilitación.

Con medicamentos para disminuir el dolor y medicamentos que relajan los músculos.

¿Qué puedo hacer para tener menos dolor?

Hay que evitar:

- las malas posturas en el trabajo
- las malas posturas al caminar
- estar mucho tiempo sin moverse
- realizar ejercicio físico todos los días
- controlar la ansiedad y la depresión
- evitar el estrés

La fibromialgia



La fibromialgia es una enfermedad que produce un dolor crónico y generalizado.

La fibromialgia es un **síndrome**.

¿Cuáles son los síntomas de la fibromialgia?

Un dolor que puede afectar a distintas partes del cuerpo.

Las personas con fibromialgia dicen que les duele todo.

También puede aparecer hinchazón en las manos y en los pies y sensación de hormigueo en las manos.

El dolor a veces se localiza en zonas concretas. Son los puntos gatillo.

Síndrome. Es el conjunto de síntomas de una enfermedad.

La fibromialgia tiene también otros síntomas:

- dolor de cabeza
- fatiga
- problemas de sueño
- ansiedad
- **colon irritable**

¿Quién tiene esta enfermedad?

La fibromialgia afecta más a las mujeres que a los hombres.

La fibromialgia aparece entre los 30 y los 60 años.

¿Por qué se tiene esta enfermedad?

Las causas de la fibromialgia no se conocen bien.

Algunos estudios dicen que influyen los **factores psicológicos**.

Colon irritable: Es una enfermedad crónica en la que aparece hinchazón y dolor en la tripa.

Factores psicológicos. Conjunto de características interiores de una persona que influyen en su comportamiento.

Otros estudios dicen que esta enfermedad está relacionada con la **percepción del dolor**.

Algunos estudios tienen en cuenta la genética.

¿Cómo se sabe que alguien tiene fibromialgia?

La médica escucha qué síntomas tiene el paciente.

La médica toca la zona donde le duele.

Este dolor dura tres meses seguidos o más.

La fibromialgia no se puede diagnosticar con ninguna prueba.

Para diagnosticar a una persona de fibromialgia hay que cumplir los **criterios** del Colegio Americano de Reumatología.

Percepción del dolor:

Es como cada uno siente el dolor.
Las personas con fibromialgia sienten dolor con cosas que normalmente no producen dolor.

Criterios diagnósticos:

Se utilizan en enfermedades que no se pueden diagnosticar con ninguna prueba.
Para diagnosticar la enfermedad hay que tener unos síntomas concretos.
Los médicos especialistas dicen cuáles son estos síntomas.

El diagnóstico de esta enfermedad es un proceso largo.

Es necesario ir descartando otras enfermedades.

Esta situación puede angustiar a los pacientes.

¿Cómo se trata la fibromialgia?

Con medicamentos para reducir el dolor.

No hay un tratamiento para curar la enfermedad.

También se recomienda hacer ejercicio y evitar el estrés.

¿Qué puedo hacer para tener menos dolor?

Es bueno hacer:

- Yoga, que es una actividad física, mental y espiritual que viene de la India.
- Acupuntura, es la medicina tradicional de China. El tratamiento se realiza con agujas muy finas que se ponen en diferentes partes del cuerpo.
- Hidroterapia, es una terapia que se hace en el agua.
- Musicoterapia, es una terapia con música.
- Acudir a los grupos de apoyo entre enfermos de fibromialgia que son de gran ayuda.

Consejos para tener una buena salud de huesos y músculos

Cada una de las enfermedades de esta guía tienen un consejo médico específico.

Algunas de estas medicinas sirven para mejorar los síntomas.

Otras medicinas son para curar la enfermedad completamente.

También hay consejos para que las personas no estén peor.

Hay algunos consejos generales para mejorar la calidad de vida de los pacientes:

- no tener sobrepeso
- no hacer movimientos repetitivos en las articulaciones afectadas
- tener una buena postura en cada momento
- no estar de pie mucho tiempo
- hacer ejercicio físico todos los días
- no hacer ejercicios de riesgo
- realizar tratamientos de **fisioterapia** como los ultrasonidos o los rayos infrarrojos
- recibir masajes

Fisioterapia: Son tratamientos no farmacológicos para prevenir y tratar muchos síntomas como el dolor. Utiliza ejercicios específicos, el calor, el frío, la luz, el agua o técnicas manuales.

- evitar el estrés
- llevar una dieta sana y saludable
- tener bien la vista
- tener un calzado adecuado para evitar caídas
- tener los espacios libres de obstáculos

También es bueno:

- caminar
- nadar
- bailar
- montar en bicicleta
- hacer yoga
- hacer **tai chi**

Para todas las enfermedades es bueno tener una actitud positiva en la vida.

Con ella la enfermedad estará más controlada y se toman mejores decisiones.

Todos estos tratamientos pueden reducir el malestar y el dolor muscular.

Con ellos se puede aumentar la movilidad de las articulaciones afectadas.

Las personas con alguna de estas enfermedades pueden mejorar su calidad de vida.

Al sentirse mejor pueden volver a su actividad habitual.

Tai chi: Es una actividad física que se practica mucho en China. Se basa en realizar movimientos individuales, ejercicios de postura y de respiración, así como de meditación.

Enlaces interesantes

En internet hay muchas páginas sobre salud.

Aquí recogemos las páginas más importantes.

Estas páginas están escritas por profesionales sanitarios.

- Sociedad Española del Dolor:
<https://www.sedolor.es/>
- Escuela de prevención de riesgos laborales:
<http://www.prevencioncastillayleon.com/escueladeprevencion>
- Liga de Reumatología Española:
<http://www.lire.es/>
- Sociedad Española de Reumatología:
<https://www.ser.es/>

Diccionario de esta guía

Ácido úrico. Es una sustancia que se produce en el cuerpo y normalmente se va eliminando. Si no se elimina bien puede producir enfermedades.

Anquilosis. Imposibilidad de movimiento de una articulación móvil.

Ataque de gota: Es una hinchazón y un dolor tan intensos que pueden llegar a despertar a la persona y que le moleste hasta el roce de la ropa.

Cartílago. Es un tejido elástico y resistente que recubre las articulaciones.

Algunas partes del cuerpo están formadas principalmente por cartílagos como la nariz o las orejas.

Colchicina: Medicamento que se usa para curar los ataques de gota. También se utiliza para evitar que aparezcan nuevos ataques de gota.

Colon irritable: Es una enfermedad crónica en la que aparece hinchazón y dolor en la tripa.

Columna lumbar. Huesos de la columna vertebral del final de la espalda.

Cristales. La unión de pequeñas partículas de ácido úrico hace que se formen pequeños cristalitos con forma de aguja.

Criterios diagnósticos: Se utilizan en enfermedades que no se pueden diagnosticar con ninguna prueba. Para diagnosticar la enfermedad hay que tener unos síntomas concretos. Los médicos especialistas dicen cuáles son estos síntomas.

Crónico. Algo que se padece durante mucho tiempo.

Cuello del fémur. Parte del hueso del fémur. El fémur es un hueso que está en el muslo.

Densitometría. Es una prueba para medir el tamaño de los huesos.

Diagnóstico. Es decir al paciente lo que le pasa. Decir qué enfermedad tiene.

Dolor crónico. Es el dolor continuo y que no se pasa con medicamentos. Además, este dolor permanece mucho tiempo.

Enfermedad autoinmune: Es un tipo de enfermedad del sistema inmunitario que es el encargado de la defensa de nuestro cuerpo. El sistema inmunitario reacciona contra tejidos del propio cuerpo porque los considera como extraños. No se sabe por qué ocurre esto.

Enfermedad degenerativa. Es un tipo de enfermedad en la que el paciente empeora porque las células envejecen.

Factores psicológicos. Conjunto de características interiores de una persona que influyen en su comportamiento.

Genes. La información que tiene cada uno en su cuerpo y dice como tiene que funcionar.

Glúteos. Son las partes carnosas y redondeadas situadas en la parte más baja de la espalda. De forma coloquial se llama culo.

Herencia genética. La herencia es lo que los padres dejan a sus hijos. Y herencia genética son las características físicas que heredamos, por ejemplo, el color de pelo o de los ojos, el tipo...

Historia clínica. Es la historia de las enfermedades que ha tenido un paciente. Esta historia suele tenerla el médico de atención primaria.

Hormona. Sustancia que produce el cuerpo humano. Realizan algunas funciones importantes.

Inflamación: Es una reacción en una parte del cuerpo que provoca enrojecimiento.

Masa ósea: Es la cantidad de minerales que tienen los huesos.

Menopausia: Se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir hormonas.

Cuando la mujer ya no tiene la regla.

Microscopio. Aparato que hace más grandes las cosas pequeñas.

Obesidad. Tener mucho peso y un exceso de grasa en el cuerpo.

Percepción del dolor: Es como cada uno siente el dolor.

Las personas con fibromialgia sienten dolor con cosas que normalmente no producen dolor.

Puntos gatillo. Son puntos muy concretos de los músculos.

En estos puntos se produce un dolor muy fuerte y que irrita.

Purinas. Son sustancias que están en todos los tejidos de nuestro cuerpo. También están en los alimentos.

Se convierten en ácido úrico.

Sacro. Zona inferior de la columna vertebral.

Salud pública. Es el conjunto de medidas sanitarias que se toman para ayudar a toda la población.

También es la salud que tiene la población en general.

Síndrome. Es el conjunto de síntomas de una enfermedad.

Síntomas. Son el conjunto de sensaciones que una persona enferma tiene. Por ejemplo dolor, fiebre, vómitos,...

Vértebra. Cada uno de los huesos que forman la columna vertebral.

