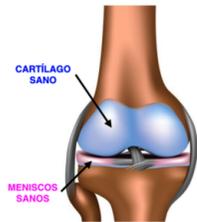


¿QUÉ ES LA ARTROSIS?

La Artrosis, es una enfermedad degenerativa que afecta al cartilago de las articulaciones, lo cual puede producir un roce entre los huesos.

Articulación sana



Articulación con artrosis



puede producir una sensación de dolor, rigidez e hinchazón, limitando la movilidad y flexibilidad del cuerpo.

¡Por esto es importante mantenerse activo y saludable!



¿A QUÉ SE REFIERE EL SOBREPESO?

IMC > 25
Sobrepeso



IMC: Índice de Masa Corporal

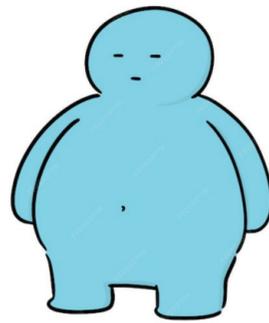
Se suele referir a un exceso de grasa corporal, lo que puede incrementar el riesgo de enfermedades como la artrosis al aumentar la presión ejercida en las articulaciones, produciendo inflamación y dolor.

Segun la Encuesta Nacional de Salud (ENS)



4 de cada 10 personas tiene sobrepeso

RELACION OBESIDAD-ARTROSIS



Las personas con obesidad presentan mas riesgo de desarrollar artrosis.

La obesidad genera un deterioro mas acelerado de la articulacion



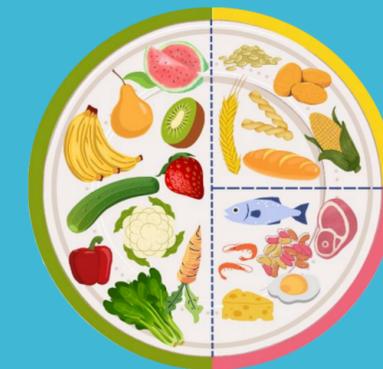
Las personas con artrosis y obesidad, tienen mayor rigidez, dificultad para moverse y DOLOR



TEN EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:



1. Intente realizar los ejercicios físicos sugeridos más adelante, durante 20 minutos al día. Evite tensar las articulaciones y los deportes de alto impacto



2. Prefiera una dieta saludable, que incluya una diversidad de frutas y verduras, evitando alimentos con sellos

3. Mantenga sus controles con el equipo médico de su CESFAM al día, ¡es muy importante!



4. Mantengase activo físicamente y comprometido con su bienestar.

EJERCICIOS SUGERIDOS



Aquí unos ejercicios que puedes hacer para manejar tu peso de mejor manera y disminuir el dolor y avance de la artrosis.

EJERCICIOS AERÓBICOS

Caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta e incluso bailar, son ejercicios que puedes hacer en tu día a día. Recuerda que si sientes dolor al realizar algún ejercicio debes detenerte.



EJERCICIOS DE FUERZA

Levantar peso con brazos o piernas, son cosas que puedes hacer usando objetos de tu casa, como una bolsa de arroz. Recuerda que frente a cualquier tipo de dolor debes detenerte.



***Recuerda, ante cualquier duda o problema llama o acude a tu CESFAM.**

CONTACTOS RED ANCORA-MADRE TERESA DE CALCUTA

Call center Red Ancora: 800 914 200

Ancora Madre Teresa de Calcuta: 226127901

Recuerda que en tu centro ANCORA hay diversos integrantes del equipo de salud que pueden contestar tus dudas al respecto de la información entregada en esta infografía.



ANCORA UC

Red de Centros de Salud Familiar
Facultad de Medicina

Artrosis y peso ¿Qué puedo hacer?

Información y algunas sugerencias