

## HERMAN ZARATE, DPM

7610 Carroll Ave Suite 350  
Takoma Park, MD 20912

6510 Kenilworth Ave Suite 2100  
Riverdale, MD 20737

13900 Baltimore Ave  
Laurel, MD 20707

TEL. 301-927-9005

FAX 301-927-1313

### Osteoartritis del Pie y el Tobillo

#### ¿Qué es la osteoartritis?

La osteoartritis es una condición que se caracteriza por el desgaste o la eventual pérdida de cartílago en una o más articulaciones. El cartílago, tejido conjuntivo que se encuentra en la terminación de los huesos, en las articulaciones, protege y amortigua los efectos del movimiento sobre los huesos. Cuando el cartílago se deteriora o se pierde, se desarrollan síntomas que pueden limitar la fácil ejecución de las tareas diarias.

La osteoartritis es conocida también como artritis degenerativa, que refleja su característica de desarrollarse como parte de un proceso de envejecimiento. La osteoartritis, como forma más común de artritis, afecta a millones de estadounidenses. Muchas personas se refieren a la osteoartritis simplemente como artritis, incluso a pesar de que existen más de 100 tipos diferentes de artritis.

La osteoartritis se presenta en varias articulaciones en todo el cuerpo, incluso en manos, pies, columna vertebral, caderas y rodillas. En el pie, esta enfermedad se encuentra con mayor frecuencia en el dedo gordo, aunque también puede encontrarse en el pie medio y en el tobillo.

#### Signos y síntomas

Las personas que padecen osteoartritis en el pie o en el tobillo presentan, en diferentes grados, una o más de las siguientes manifestaciones:

- Dolor y rigidez en la articulación
- Inflamación en o cerca de la articulación
- Dificultad para caminar o flexionar la articulación

Algunos pacientes con osteoartritis también desarrollan una desviación ósea (o una protuberancia ósea) en la articulación afectada. La presión del calzado puede provocar dolor en la zona de la desviación ósea y en algunos casos pueden formarse ampollas y callosidades sobre su superficie. Las protuberancias óseas también pueden limitar el movimiento de la articulación.

#### Causas

La osteoartritis es considerada una enfermedad de "uso y desgaste" porque el cartílago en la articulación se desgasta con la tensión reiterada y el uso a través del tiempo. A medida que el cartílago se deteriora y se hace más delgado, los huesos pierden su cubierta de protección y eventualmente rozan entre sí, provocando dolor y la inflamación de la articulación.

También una lesión puede conducir a la osteoartritis, aunque puede tomar meses o años después de la misma para que esta condición se desarrolle. Por ejemplo, la osteoartritis en el dedo gordo del pie con frecuencia es causada por patear o apretar el dedo o por dejar caer algo sobre él. La osteoartritis en el pie medio a menudo es causada por dejar caer algo sobre él, ó por una fisura o una fractura. En el tobillo, la osteoartritis usualmente es provocada por una fractura y ocasionalmente por una dislocación severa.

A veces la osteoartritis se desarrolla como consecuencia de un funcionamiento anormal del pie. Las personas que tienen pie plano o arcos pronunciados corren mayor riesgo de desarrollar osteoartritis en el pie. El pie plano provoca una menor estabilidad en los ligamentos (cordones de tejido que conectan los huesos), resultando en una carga excesiva sobre las articulaciones, lo cual puede provocar artritis. Un arco pronunciado es rígido y carece de movilidad, provocando el bloqueo de las articulaciones, lo cual crea un creciente riesgo de artritis.

### **Diagnóstico**

Para diagnosticar la osteoartritis, el médico especialista de pie y tobillo examina el pie cuidadosamente en busca de articulaciones inflamadas, limitación de movimientos y dolor con el movimiento. En algunos casos se puede notar una deformación y/o prolongación (desviación) en la articulación.

Además de examinar el pie, el médico puede indicar rayos-X como apoyo para el diagnóstico de la osteoartritis y la evaluación del alcance de la enfermedad en el pie y el tobillo.

### **Tratamiento: Opciones no-quirúrgicas**

Para ayudar a aliviar los síntomas, el médico puede comenzar el tratamiento de la osteoartritis con uno o más de los siguientes métodos no-quirúrgicos:

- Medicación vía oral. Los medicamentos anti-inflamatorios no esteroides (NSAID), tales como el Ibuprofeno, con frecuencia ayudan a reducir la inflamación y el dolor. Ocasionalmente se requiere la indicación de un medicamento esteroide para reducir los síntomas adecuadamente. Además, ciertos suplementos nutritivos pueden proporcionar algunos beneficios a largo plazo.
- Dispositivos ortopédicos. Con frecuencia se indican dispositivos ortopédicos a medida (plantillas ortopédicas) para ayudar a mejorar el funcionamiento del pie o para aportar amortiguación para minimizar el dolor.
- Ortesis. La utilización de ortosis, que restringe el movimiento y brinda soporte a la articulación, puede reducir el dolor durante el andar y ayudar a evitar deformaciones posteriores.
- Inmovilización. Posiblemente se requiere el uso de un yeso cerrado o una bota de yeso removible para evitar el movimiento del pie y ayudar a reducir la inflamación.
- Inyecciones de esteroides. En algunos casos se aplican inyecciones de esteroides en la articulación afectada para suministrar medicación anti-inflamatoria.

Terapia física. Los ejercicios para fortalecer los músculos, especialmente cuando se presenta la osteoartritis en el tobillo, pueden ofrecer mayor estabilidad al paciente y ayudar a evitar lesiones que pudieran empeorar la condición.

### **¿Cuándo se requiere cirugía?**

Si el tratamiento no-quirúrgico no logra reducir en forma adecuada el dolor asociado a la osteoartritis, se puede recomendar la cirugía. El objetivo de la cirugía es reducir el dolor y mejorar la función. El médico de pie y tobillo considera varios factores para seleccionar el procedimiento más adecuado según la condición y el estilo de vida del paciente.