



Remedios para el dolor de huesos y articulaciones



Descargo de responsabilidad

La información contenida en el presente eBook es de carácter informativo para las personas interesadas en saber más acerca de los trastornos musculoesqueléticos y algunos tips y remedios para el dolor de huesos y articulaciones.

Este documento no sustituye el diagnóstico, recomendación, ni la valoración clínica de un médico u otro profesional de la salud, por lo que no deberá considerarse como atención médica, sugerencia o diagnóstico de ningún padecimiento.

En cualquier momento del tratamiento y manejo del dolor crónico debido a un problema ortopédico y sus complicaciones relacionadas, recomendamos acudir con un profesional de la salud certificado para recibir la asesoría y atención específica que requiera la dolencia o padecimiento del paciente.

El contenido completo de este documento tiene como único objetivo informar a las personas que viven con dolor de huesos y articulaciones respecto a algunas medidas de cuidado y de estilo de vida para disminuir o prevenir dolores relacionados con el sistema musculoesquelético.

Los cuidados que el paciente ponga en práctica para contribuir al restablecimiento de su bienestar deben ponerse en práctica en coordinación con un profesional de la salud calificado, por ejemplo, un ortopedista o un fisioterapeuta.

La responsabilidad del diagnóstico y tratamiento de una condición ortopédica es del profesional de la salud encargado de valorar y atender al paciente, por lo que será él o ella quien determine la mejor opción para el manejo del dolor.





Contenido

Introducción	04
Dolor de huesos y articulaciones	05
Alimentos que ayudan a fortalecer huesos y articulaciones	08
Ejercicios para aliviar el dolor de huesos y articulaciones	20
Consejos y remedios adicionales para aliviar el dolor de huesos y articulaciones	32
Fuentes de consulta	42

Introducción

Muchas personas viven con dolor crónico. Se considera que el dolor es crónico cuando dura de tres a seis meses o más. El dolor de alguna articulación del cuerpo puede ser constante o puede ir y venir. En algunos casos de enfermedades óseas y articulares específicas, el dolor puede durar toda la vida. Tal es el caso de la artritis.

El dolor crónico puede dificultar la realización de actividades diarias como limpiar la casa, vestirse o cocinar. Sin embargo, hay formas de manejar eficazmente el dolor de huesos y articulaciones.

Es especialmente relevante mencionar que el dolor crónico no es normal. Se puede pensar que padecer dolor ocasional de cuello, hombro o espalda es natural debido al envejecimiento. Sin embargo, no se debe tener dolor diario solo porque se tiene más de 50 años de edad.

Ahora, es cierto que los dolores y molestias ocasionales vienen con el envejecimiento, y por lo general afectan rodillas, cadera y pies. Esto se debe al desgaste natural de los huesos que con el tiempo se deterioran y los espacios articulares se estrechan. Como resultado, el dolor y la rigidez articular ocasional pueden ocurrir. Para estos casos hay remedios sencillos que pueden aliviar el dolor y malestar. Por ejemplo, un plan de alimentación individualizado, una rutina de ejercicio y cambios en el estilo de vida como bajar de peso y dejar de fumar.

Para casos de dolor crónico, es fundamental acudir con un especialista para obtener un diagnóstico y un plan de atención adecuados.



A promotional banner with a blue and white starburst graphic. The starburst contains the text "\$1,000" and a red circle with "-70% DESCUENTO". Below the starburst, the text reads "OBTÉN UNA CONSULTA DE VALORACIÓN a precio especial PAGA SOLO \$300 PESOS" and a red button with "CLIC AQUÍ". The background of the banner shows a blurred image of a woman and a man looking at a document.

\$1,000

-70% DESCUENTO

OBTÉN UNA CONSULTA DE VALORACIÓN
a precio especial
PAGA SOLO **\$300 PESOS**

CLIC AQUÍ

Dolor de huesos y articulaciones

Dolor de cadera

El dolor de cadera es una queja común que puede ser resultado de una amplia variedad de problemas. La ubicación precisa de este dolor puede proporcionar pistas valiosas sobre la causa subyacente.

Los síntomas asociados con problemas de la cadera pueden incluir cojear al caminar, dolor en la articulación o en la ingle, pérdida del movimiento, inflamación y dificultad para dormir sobre la cadera.

Alrededor del 15% de los adultos mayores de 65 años informan dolor de cadera significativo durante las últimas seis semanas. Las mujeres mayores son especialmente vulnerables a las fracturas de cadera. Más del 50% de estas fracturas se podría prevenir con una prueba de densidad ósea oportuna.

Dolor de espalda

La columna vertebral es la responsable de proteger el sistema nervioso central. El dolor de espalda no atendido puede indicar daño nervioso e implicar posibles complicaciones en otras áreas.

Los problemas más comunes de dolor de espalda son la tensión y los problemas en su estructura. Si bien las lesiones o los accidentes deportivos pueden causar dolor de espalda, a veces los movimientos más simples, como levantar un lápiz del piso, pueden tener resultados dolorosos. Además, la artritis, la mala postura, la obesidad y el estrés pueden causar o complicar el dolor de espalda.

Se estima que el 80% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida.



Dolor de rodilla

La rodilla es una articulación que puede doler como resultado de una lesión o de condiciones médicas crónicas. Las causas comunes del dolor de rodilla no son las mismas para todos. La edad de la persona y otros factores juegan un papel importante.

Los adultos mayores son particularmente vulnerables a padecer dolor de rodilla debido a los cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento.

Los problemas de rodilla pueden hacer que la vida cotidiana sea muy difícil; impidiendo la realización de actividades físicas o deporte, o aspectos tan esenciales como subir escaleras o levantarse de una silla y caminar.



Dolor de codo

El dolor de codo a menudo es producto del uso excesivo de la articulación. El uso excesivo o la presión repetida en los tendones cerca de la articulación del codo puede sobrecargar estos tejidos, especialmente cuando el tendón se ancla al hueso. Si se produce una sobrecarga, puede causar dolor alrededor del codo, particularmente al usar la muñeca y la mano. Según la ubicación y la gravedad de la lesión, la recuperación total puede llevar meses.

La dificultad y dolor al tratar de agarrar objetos, especialmente con el brazo estirado, es un síntoma de un problema con el codo.

A pesar del nombre, el codo de tenista no es una afección exclusiva de los deportistas. De hecho, cualquier persona puede desarrollar este problema. Menos de 1 de cada 10 personas que sufren codo de tenista en realidad practican algún deporte.



Dolor de cuello

La mayoría de las veces, el dolor de cuello no es una afección grave y puede aliviarse en pocos días. En otros casos, el dolor de cuello puede indicar una lesión o enfermedad grave, y requerir atención médica.

El cuello es la parte más flexible de la columna vertebral. Por esta razón, es una zona muy susceptible de lastimarse. Al cuello también se le conoce como columna cervical. Está compuesta por siete vértebras y ocho pares de nervios cervicales.

El uso excesivo de celulares y tabletas electrónicas influye de manera significativa en el dolor de cuello.



Dolor de hombro

El dolor de hombro es un problema muy común. Sin embargo, no todos los dolores de hombro tienen la misma causa. Los problemas de hombro pueden ocurrir por el desgaste general debido a la edad, caídas, uso excesivo y otros tipos de lesiones. Otras causas mucho menos comunes de dolor de hombro son los tumores, infecciones y trastornos nerviosos.

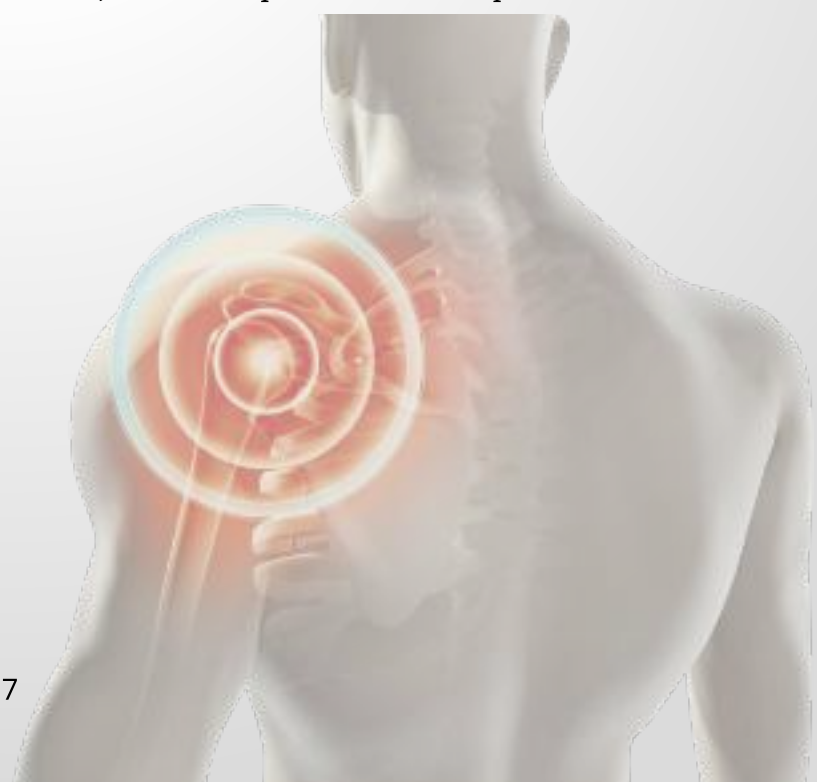
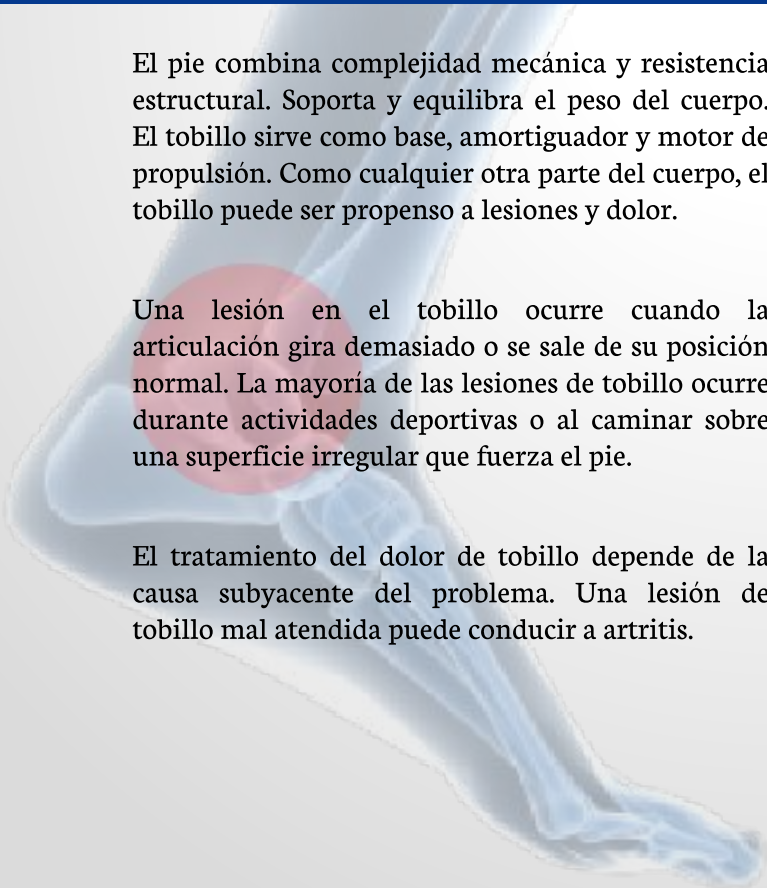
El hombro es la articulación con el mayor rango de movimiento pero con la menor estabilidad. Por lo tanto, es más susceptible a lesiones repetitivas

Dolor de tobillo

El pie combina complejidad mecánica y resistencia estructural. Soporta y equilibra el peso del cuerpo. El tobillo sirve como base, amortiguador y motor de propulsión. Como cualquier otra parte del cuerpo, el tobillo puede ser propenso a lesiones y dolor.

Una lesión en el tobillo ocurre cuando la articulación gira demasiado o se sale de su posición normal. La mayoría de las lesiones de tobillo ocurre durante actividades deportivas o al caminar sobre una superficie irregular que fuerza el pie.

El tratamiento del dolor de tobillo depende de la causa subyacente del problema. Una lesión de tobillo mal atendida puede conducir a artritis.





Alimentos
que ayudan a
fortalecer
huesos y
articulaciones

Por qué la alimentación es clave para la salud de tus huesos

Una buena alimentación puede ayudar a mantener fuertes las articulaciones y los huesos. Elegir los alimentos correctos es importante para todos. Esto es especialmente relevante para aquellos que sufren de dolor de huesos e inflamación en las articulaciones.

Debido a que adoptar hábitos alimenticios saludables contribuye a la salud de manera general, consideramos fundamental señalar aquellos alimentos que ayudan a fortalecer huesos y articulaciones.

La rutina diaria puede tener un gran impacto en la salud general y en el retraso del deterioro de los huesos y articulaciones. Esto incluye elegir alimentos que aportan calcio y que contribuyen a una densidad ósea adecuada.

Es necesario elegir aquellos nutrientes que ayudan a fortalecer el tejido conectivo y que reducen la inflamación. Esto puede prevenir lesiones, además de preservar articulaciones y huesos saludables para una vida larga y activa.

Por lo general, cualquier persona puede seguir una dieta que incluya alimentos que ayuden a fortalecer huesos y articulaciones. Por supuesto, no sin antes consultar a un profesional de la salud. Las personas que tienen alguna enfermedad de los huesos y toman medicamento o acuden a terapia física pueden recibir beneficio adicional siguiendo estos consejos.

Las personas pueden sentirse inseguras por el cambio de estilo de vida para lograr reducir el dolor de huesos y articulaciones. Por ejemplo, hacer ejercicio, comer saludable, tomar medicamentos, acudir a fisioterapia, etcétera. Los profesionales de la salud reconocen que es difícil cambiar la rutina de un día para otro. Por lo tanto, ir poco a poco aplicando pequeños cambios en la dieta es una excelente forma de comenzar.



Alimentos para la salud ósea y articular

Los peces de agua fría son una excelente fuente de ácidos grasos omega 3. Estos nutrientes a menudo reciben el nombre de ácidos grasos poliinsaturados y son esenciales para la salud humana.

Es especialmente relevante que los ácidos grasos omega 3 reducen las proteínas inflamatorias en el cuerpo. Además, mejoran la función cerebral y reducen el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, entre otras enfermedades.

Se puede encontrar omega 3 en peces de agua fría como atún, salmón, trucha, halibut y sardinas.



Ácidos grasos Omega 3

Nueces y semillas

También se puede encontrar omega 3 en una variedad de nueces y semillas. Esta es una buena noticia para las personas veganas y vegetarianas que buscan mejorar la salud de huesos y articulaciones.

Una pequeña porción diaria de nueces, almendras, semillas de lino, semillas de chía o piñones, puede ayudar a reducir la inflamación en las articulaciones y el tejido conectivo.

Sabías que...

La mayoría de las personas alcanza su densidad ósea máxima entre los 25 y los 30 años. Sin embargo, en solo una década (a los 40), lentamente se comienza a perder. La pérdida ósea relacionada con la edad es gradual y progresiva tanto en hombres como en mujeres. La remodelación ósea es un proceso que repara el hueso dañado. Esto sucede al reemplazar hueso viejo con hueso nuevo. Cuando la reabsorción aumenta y la formación disminuye, el resultado es la pérdida de masa ósea, junto con los riesgos de osteoporosis y el aumento de riesgo de fracturas. Investigaciones señalan una correlación entre el consumo de alimentos ricos en omega 3 y una mejor salud ósea en adultos mayores. Además, estudios patrocinados por la NASA también encontraron que los omega 3 en el aceite de pescado pueden reducir la descomposición ósea asociada con los vuelos espaciales.



Frutas coloridas

Recientemente las frutas se han ganado una mala reputación por su alto contenido de azúcar. Sin embargo, muchas frutas son excelentes antioxidantes. Al igual que con las verduras, ciertas frutas son más efectivas que otras para reducir la inflamación.

Por ejemplo, los arándanos ayudan a contrarrestar la respuesta inflamatoria del cuerpo. La manzana es otra fruta antiinflamatoria rica en fibra y que ofrece beneficios adicionales para la salud intestinal.

La piña también es una fruta que forma parte de los alimentos que ayudan a fortalecer huesos y articulaciones. La piña contiene bromelina, nutriente que ha demostrado reducir el dolor articular causado por osteoartritis y por artritis reumatoide.

Es especialmente relevante que la mayor parte de la bromelina de la piña se encuentra en el tallo y el núcleo. Por lo tanto, se puede mezclar el núcleo en un batido o licuado para obtener la máxima aportación nutricional posible.

Finalmente, los tomates contienen una poderosa sustancia antioxidante: el licopeno. Los tomates cocidos son aún más ricos en licopeno que los crudos.

Un tip:

Se puede agregar una toronja al desayuno y de esta forma se estará haciendo más que despertar las papilas gustativas. Las frutas cítricas tienen vitamina C, la cual se ha demostrado que ayuda a prevenir la pérdida ósea. Una toronja rosada o roja entera tiene alrededor de 91 miligramos de vitamina C. Esto brinda la cantidad que se necesita para todo el día.

Verduras crucíferas

Las verduras crucíferas son un excelente grupo de alimentos que ayudan a fortalecer huesos y articulaciones. Las verduras de hoja verde como la mostaza, la arúgula, la col rizada y la col morada pertenecen a la familia de las verduras crucíferas. Otros alimentos de esta categoría incluyen brócoli, coliflor y coles de Bruselas.

Se sabe que este subconjunto particular de la población vegetal bloquea una enzima que causa inflamación en las articulaciones. Adicionalmente, las verduras crucíferas contienen fibra, vitaminas y nutrientes para la salud y el bienestar en general.



Aceite de oliva

Es importante eliminar de la cocina el aceite vegetal, de girasol y de cacahuete, y sustituirlo por aceite de oliva. Un par de cucharadas de aceite de oliva para cocinar o como aderezo de ensaladas es mejor que usar cualquier otro aceite. Mejor aún, se puede optar por un aceite de oliva extra virgen que está menos procesado.

El aceite vegetal, de girasol y de cacahuete, puede aumentar la inflamación y por lo tanto el dolor de huesos y articulaciones. Mientras que el aceite de oliva, a menudo asociado con una dieta mediterránea, es una grasa insaturada considerada saludable. Por si fuera poco, este aceite es otra fuente de omega 3.

Sabías que...

Se ha comprobado científicamente que una sustancia que se encuentra en varios tipos de aceite de oliva, llamada oleocantal, produce resultados similares para aliviar el dolor que los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como el ibuprofeno. Además, la investigación indica que los compuestos fenólicos presentes en el aceite de oliva extra virgen contienen propiedades antiinflamatorias.

Un tip:

El aceite de oliva extra virgen es ideal para platos fríos, ya que tiende a quemarse rápidamente cuando se calienta. Te recomendamos usarlo con ensaladas, pastas, pan y verduras. Es importante recordar consumir el aceite de oliva con moderación, especialmente si se está tratando de perder peso. Aunque sus compuestos se consideran grasas "saludables", aún tienen muchas calorías.

Ajo y verduras con raíz

El ajo, la cebolla, el jengibre y la cúrcuma tienen propiedades antiinflamatorias. Varios estudios han demostrado que estos vegetales pueden ser útiles para tratar síntomas de la artritis y otros dolores articulares. Incorporar estos vegetales a la dieta cotidiana le dará más sabor a las comidas.



Sabías que...

El ajo es mucho más que un condimento. Además de ser un ingrediente fundamental al momento de cocinar y darle sazón a los alimentos, tiene propiedades importantes para la salud. Al igual que las cebollas y el poro contiene disulfuro de dialilo, un compuesto antiinflamatorio que limita los efectos de las citocinas proinflamatorias. Por lo tanto, el ajo puede ayudar a combatir el dolor, la inflamación y el daño al cartilago.

Lentejas y frijoles

Los frijoles y las lentejas son conocidos por sus diversos beneficios para la salud. Ambos son una excelente fuente de proteínas, fibra y minerales esenciales, y poseen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Como resultado, se les considera parte de los alimentos que ayudan a fortalecer huesos y articulaciones.

Los frijoles negros, lentejas, garbanzos, frijoles pintos y soya son excelentes fuentes de antocianinas. Las antocianinas son el pigmento mágico de muchos alimentos que contribuye a reducir la inflamación.



Sabías que...

Las lentejas contribuyen a la salud de los huesos de cuatro formas principales:

- Son una fuente rica en minerales y vitaminas esenciales
- Proporcionan una fuente de proteína vegetal que ayuda a equilibrar los niveles de pH
- Son una buena fuente de hierro
- Buena fuente de fitatos




CONOCE MÁS TEMAS
RELACIONADOS CON LA SALUD
INGRESANDO A NUESTRA PLATAFORMA WEB

www.meditip.lat



Lesiones más comunes
en adultos mayores



Causas comunes
del dolor de rodilla



Fisioterapia
de cadera



Densitometría ósea

Granos integrales

La investigación sugiere que las proteínas de granos refinados (pan blanco, arroz blanco y pasta) pueden desencadenar una respuesta inflamatoria. Sin embargo, los granos integrales ricos en fibra ayudan a producir ácidos grasos que se cree que contrarrestan la inflamación. Por lo tanto, la opción ideal para reducir el dolor articular y de huesos son los granos enteros.

La lista de granos recomendados para personas con artritis y otros problemas de huesos y articulaciones incluyen trigo integral, avena integral, cebada y centeno. Las personas con intolerancia al gluten (enfermedad celiaca) deben consultar a un nutricionista especializado.



Sopa de médula

La glucosamina, la condroitina y los aminoácidos ayudan a mantener articulaciones saludables. Asimismo, se sabe que el calcio es esencial para la densidad ósea. La sopa de médula o los caldos con huesos contienen todos estos nutrientes.

Si el caldo de huesos puede o no estimular la regeneración del cartílago es un tema muy debatido. No obstante, se sabe que tomado regularmente como suplemento oral puede reducir el dolor de articulaciones y aumentar la función de personas con artritis.

El caldo de huesos se puede consumir como caldo caliente o se puede usar en recetas como base de cocina o salsa.

Un tip:

Cocer a fuego lento los huesos con un poco de vinagre ayuda a liberar nutrientes de la médula, así como a descomponer otros tejidos en el agua. El resultado es un platillo delicioso y nutritivo. Si se está preparando un caldo o sopa de huesos, se puede considerar agregar hierbas, especias y vegetales como zanahorias, tomates, calabaza, brócoli, apio entre otros, para crear una comida abundante y satisfactoria.



Chocolate negro

Esta es una buena noticia para los amantes de lo dulce y, en particular, del chocolate. El chocolate es un alimento que tiene propiedades antiinflamatorias. El cacao, ingrediente principal del chocolate, contiene antioxidantes que pueden contrarrestar la predisposición genética a la resistencia a la insulina y la inflamación. Cuanto mayor es el porcentaje de cacao en el chocolate, mayor es su efecto antiinflamatorio..

Es necesario recordar que el chocolate puede ser rico en azúcar y grasa. A pesar de esto, se puede consumir con moderación.

Sabías que....

Debido a su contenido de flavonoides y minerales, el cacao en polvo sin azúcar, seguido del chocolate negro con un mayor contenido de cacao, son las mejores opciones en términos de apoyo y preservación de la salud ósea y articular.

Se cree que algunos componentes de chocolate como la manteca de cacao, el azúcar y las metilxantinas pueden ser perjudiciales para los huesos. Los estudios en humanos que investigan el papel del consumo de chocolate en la densidad mineral ósea han sido inconsistentes. Es probable que un factor contribuyente sea la composición diferente y, por lo tanto, el contenido de nutrientes y bioactivos entre los tipos de chocolate.

Agua natural

El ser humano necesita agua para vivir. Simplemente no hay sistema, órgano o parte del cuerpo que no necesite hidratarse para funcionar. Esto significa que las articulaciones y huesos también necesitan una hidratación adecuada para mantenerse saludables.

La deshidratación es un problema de salud que puede provocar osteoporosis y otras condiciones musculoesqueléticas.

El agua representa aproximadamente el 60% del peso corporal. Beber la cantidad adecuada de agua al día ayuda de muchas formas. Por ejemplo, regula la temperatura, hace posible la eliminación de desechos y mantiene lubricado todo el cuerpo.

Estar hidratado también ayuda a amortiguar la fricción de las articulaciones e incluso a procesar y absorber los nutrientes de los alimentos. Si no se ingiere suficiente agua, o se pierde demasiado al sudar, el cuerpo se deshidrata.

Hay muchos efectos de la deshidratación que la mayoría de las personas desconoce. Los huesos producen constantemente células para reponer aquellas que se pierden naturalmente debido al envejecimiento. Estas células se fortalecen gracias a los minerales almacenados dentro de las estructuras óseas.

Lejos de ser secos y quebradizos, los huesos sanos contienen aproximadamente 31% agua. Es decir, un tercio de los huesos es agua. La médula que se encuentra dentro es responsable de la producción de glóbulos rojos. Por lo tanto, la cantidad de agua que se consume determina qué tan bien pueden funcionar los huesos.





El agua aporta calcio y otros nutrientes a todo el organismo, incluidos los huesos. Los cálculos renales (piedras en los riñones) están compuestos principalmente de calcio, y en parte son el resultado de no beber suficiente agua. Como resultado, aunque se lleve una dieta rica en calcio y vitamina D, estos nutrientes no llegarán a los huesos sin agua.

DESHIDRATACIÓN

SÍNTOMAS NO ESPECÍFICOS DE DESHIDRATACIÓN



**DIFICULTAD
PARA ORINAR**



CONFUSIÓN



DESORIENTACIÓN



**HECES
OSCURAS**



MAREO

SÍNTOMAS FÍSICOS DE DESHIDRATACIÓN



**Ausencia
de sudor**



Sin lágrimas



**Piel seca y
quebradiza
especialmente
en los labios**

Alimentos inflamatorios que se debe evitar

Si bien hay alimentos que ayudan a fortalecer huesos y articulaciones al combatir la inflamación, hay otros que pueden empeorar el dolor y la inflamación. Algunos compuestos de los alimentos provocan que el cuerpo produzca químicos que causan inflamación. Estos componentes también pueden ocasionar otros problemas de salud como enfermedad cardíaca, diabetes y obesidad.

Para ayudar a disminuir el dolor de huesos y la inflamación de articulaciones, se recomienda eliminar o consumir con moderación los siguientes alimentos:

- Azúcar
- Ácidos Grasos Omega-6
- Gluten
- Bebidas alcohólicas
- Grasas saturadas

El control de la inflamación y el dolor a través de una dieta bien balanceada es un aspecto al que pocas veces se le da importancia. Comer alimentos que ayudan a fortalecer huesos y articulaciones no solo funciona para las personas que ya tienen una condición de salud. Si se desea cuidar la salud ósea y articular, y prevenir lesiones o futuras enfermedades, también se puede seguir estos consejos.

Sabías que...

En un estudio de más de 160 mil mujeres posmenopáusicas se les asignó a cada una una puntuación de inflamación en la dieta basada en 32 alimentos que la mayoría informó consumir en los tres meses anteriores a la inscripción al estudio. Todas las mujeres completaron cuestionarios dietéticos y se sometieron a escáneres para medir la densidad ósea al comienzo del estudio y tres y seis años después. Las mujeres que siguieron las dietas menos inflamatorias habían perdido menos hueso que aquellas con las dietas más inflamatorias.



Ejercicios
para aliviar el
dolor de
articulaciones



Un remedio básico para el dolor de huesos y articulaciones: hacer ejercicio

Es probable que se piense que si se tiene dolor de articulaciones, evitar el ejercicio puede ayudar. En realidad, no realizar actividad física hace más daño que bien. Uno de los remedios para el dolor de huesos y articulaciones es justamente hacer ejercicio y aprender cómo hacerlo.

Todos en algún momento hemos experimentado dolor de articulaciones. La inflamación, rigidez y fatiga que experimentan las personas con dolores articulares y enfermedades de los huesos pueden ser un obstáculo para hacer ejercicio. No obstante, el ejercicio regular puede ayudar a aliviar el dolor y otros síntomas.

Diversos estudios han encontrado que hacer ejercicio cuando se tiene dolor crónico tiene efectos positivos en general. Los beneficios de mantenerse activo incluyen mejor función física, menor gravedad del dolor y mejor calidad de vida.

Las personas con dolor de huesos que hacen ejercicio han logrado mejorar el movimiento y disminuir la depresión y la fatiga. Al mismo tiempo, reportan una reducción del dolor y una mejor calidad de sueño.



Ignorar el dolor no hará que este desaparezca y tampoco evitará que ciertos movimientos sigan causando molestias. De hecho, limitar el movimiento de una articulación que duele puede debilitar los músculos, agravar el problema y afectar la postura. Como resultado, no hacer los ejercicios para aliviar el dolor de articulaciones puede ocasionar una cascada de problemas adicionales.

Aunque los analgésicos y las compresas frías o calientes pueden ofrecer un alivio rápido, por lo general son soluciones temporales.



Cómo ayuda el ejercicio al alivio del dolor articular



Una rutina correcta de ejercicios puede ser una forma duradera de controlar el dolor de rodilla, cadera, columna o cuello. Si se practica regularmente, los ejercicios para aliviar el dolor de articulaciones pueden retrasar o incluso evitar la cirugía. Al mantenerse activo, se fortalecen los músculos, huesos, ligamentos y articulaciones y se fomenta la restauración de la flexibilidad.

Con el tiempo, las limitaciones de movimiento debido al dolor articular pueden disminuir o desaparecer. Las actividades y oportunidades de diversión que se ha pospuesto debido al dolor pueden volver a estar al alcance.

Además de los beneficios para los huesos, músculos y articulaciones, hacer ejercicio puede contribuir a mantenerse independiente durante mucho tiempo. La actividad regular es buena para el corazón y agudiza la mente. Además, alivia el estrés y facilita mantenerse en el peso adecuado.

Quizás lo más importante es que hacer ejercicio disminuye el riesgo de morir prematuramente. Todo esto se puede lograr a un ritmo cómodo y con bajos costos de dinero y de tiempo.

El ejercicio se recomienda como parte del tratamiento del dolor de articulaciones en personas de mediana edad y adultos mayores.

La mayoría experimenta un aumento del dolor del 10% cuando comienza a hacer los ejercicios para aliviar el dolor de articulaciones. Algunas personas pueden sentir más dolor o molestias, otras menos. Esta no es una mala señal. En su lugar, significa que el cuerpo está asimilando algo a lo que no está acostumbrado. Nuestro cuerpo, incluidos huesos, articulaciones, músculos y cartílagos, tienen una excelente capacidad de adaptación. La calidad y fuerza de estos mejora con el ejercicio regular.

Sabías que...

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los trastornos musculoesqueléticos son la principal causa de discapacidad y el dolor lumbar es la causa más frecuente de discapacidad en el mundo. Se estima que un 85 % de las personas que han tenido dolor lumbar (espalda baja o parte inferior de la columna vertebral) tienen un riesgo muy alto de volver a padecerlo.



El 90% del
ÉXITO
se basa simplemente en
INSISTIR

¿Cuánto ejercicio se debe hacer para aliviar el dolor de articulaciones?

El alivio que se obtendrá por mantenerse activo dependerá de la cantidad de ejercicio que se haga. El programa Good Life with osteoArthritis: Denmark (GLAD) realizó un estudio de 10 mil personas con osteoartritis de rodilla y cadera. Se encontró que las personas que hicieron ejercicio dos veces por semana durante seis semanas experimentaron en promedio un 25% de alivio del dolor.

Investigaciones anteriores también muestran que quienes hacen ejercicio en grupo bajo la supervisión de un fisioterapeuta experimentan mayor alivio del dolor que aquellas que hacen ejercicio en casa y sin supervisión.

Para aprovechar al máximo el ejercicio, se debe sentir una ligera falta de aliento y sudar un poco. Asimismo, se debe aumentar el nivel de dificultad de los ejercicios a medida que el cuerpo se fortalece.

Las personas con dolor ocasional de articulaciones y huesos o con condiciones crónicas como artritis pueden realizar ejercicio aeróbico. El ejercicio aeróbico incluye caminar, nadar o andar en bicicleta. La frecuencia recomendada es de tres a cinco veces por semana, empezando con sesiones de 30 minutos. Posteriormente, el tiempo puede aumentar a sesiones de una hora.



¡Muy importante!

Antes de comenzar las rutinas de ejercicio, es fundamental consultar a un profesional de la salud. El alivio del dolor de articulaciones al hacer ejercicio puede ser lo suficientemente grande y positivo como para evitar o posponer la cirugía de rodilla o de cadera.

\$1,000

-70% DESCUENTO

OBTÉN UNA CONSULTA DE VALORACIÓN
a precio especial
PAGA SOLO **\$300 PESOS**

CLIC AQUÍ

Consideraciones al realizar ejercicio para el alivio del dolor

Se puede hacer ejercicio de manera segura siguiendo dos simples reglas de dolor. La primera es que el dolor que se experimenta después del ejercicio debe estar en un nivel tolerable. La segunda es que no se debería experimentar ningún aumento en el dolor de articulaciones. La evaluación del dolor debe realizarse diario después del hacer la rutina de ejercicios para aliviar el dolor de articulaciones. Esta valoración debe ir en una escala de cero a 10.

En la escala de valoración, cero a dos se considera seguro; dos a cinco, aceptable; y de cinco a 10 se recomienda evitar. Además, si el dolor se valora con un número mayor a cinco, es necesario ir al médico para ver por qué está ocurriendo esto.

Digamos que el dolor habitual es tres y después de hacer ejercicio se califica como cinco. Esto se considera que está bien. No obstante, si el dolor habitual es tres y después de hacer ejercicio se califica con siete, esto no es buena señal. Es probable que el esfuerzo que se realizó fue excesivo y se debería reducir la intensidad la próxima vez.

Si el dolor aumenta a cinco después de hacer ejercicio, pero a la mañana siguiente vuelve a tres, está bien. No obstante, si el dolor aumenta a cinco después de hacer ejercicio y al día siguiente el dolor todavía está en cuatro o cinco, es señal de que se ha hecho demasiado esfuerzo.

Sabías que...

El dolor bueno lo creas o no, existe. El tipo más común de buen dolor es el dolor muscular ardiente que se experimenta al realizar una actividad como levantar pesas. Esta sensación de ardor termina inmediatamente después de detener la actividad. La causa es una acumulación de ácido láctico, un subproducto natural del esfuerzo que producen los músculos. El dolor muscular de inicio tardío es otro tipo de dolor común. Este consiste en un dolor generalizado que comienza después del entrenamiento. La sensación puede empezar unas pocas horas después de hacer ejercicio o hasta un par de días después.

Lo más probable es que se experimente dolor muscular de inicio tardío cuando se comienza un nuevo ejercicio al que el cuerpo no está acostumbrado, o si ha aumentado la intensidad de los entrenamientos.



Beneficios y tipos de ejercicios para aliviar el dolor de articulaciones

Los beneficios de un plan de ejercicio equilibrado van más allá que un alivio del dolor de articulaciones y huesos. Estos son algunos de los principales beneficios de ejercitarse:



- Combatir la fatiga
- Mejorar los patrones de sueño
- Mejorar los niveles de energía
- Aumentar el rango de movimiento de la articulación
- Mejorar la flexibilidad articular
- Reducir el dolor de articulaciones
- Aumentar la fuerza ósea y muscular
- Prevenir enfermedades del corazón y otras condiciones
- Mejorar la función del sistema inmunológico
- Mejorar el bienestar emocional y mental
- Disminuir de los niveles de depresión

Sabías que...

La cantidad y el tipo de ejercicio adecuado variarán según la edad y salud ósea de cada persona. El ejercicio debe adaptarse individualmente a las necesidades y capacidades. En general, la mayoría debe aspirar a hacer ejercicio durante 30 a 40 minutos tres o cuatro veces por semana.

Las personas con un estilo de vida sedentario tienen más probabilidades de tener una fractura de cadera que aquellas que son más activas. Por ejemplo, las mujeres que pasan sentadas más de nueve horas al día tienen un 50% más de probabilidades de sufrir una fractura de cadera que las mujeres que se sientan menos de seis horas al día.

Existen cuatro tipos principales de ejercicio que componen todos los programas de ejercicio, sin considerar el nivel de participación. Cada uno se explica a continuación:

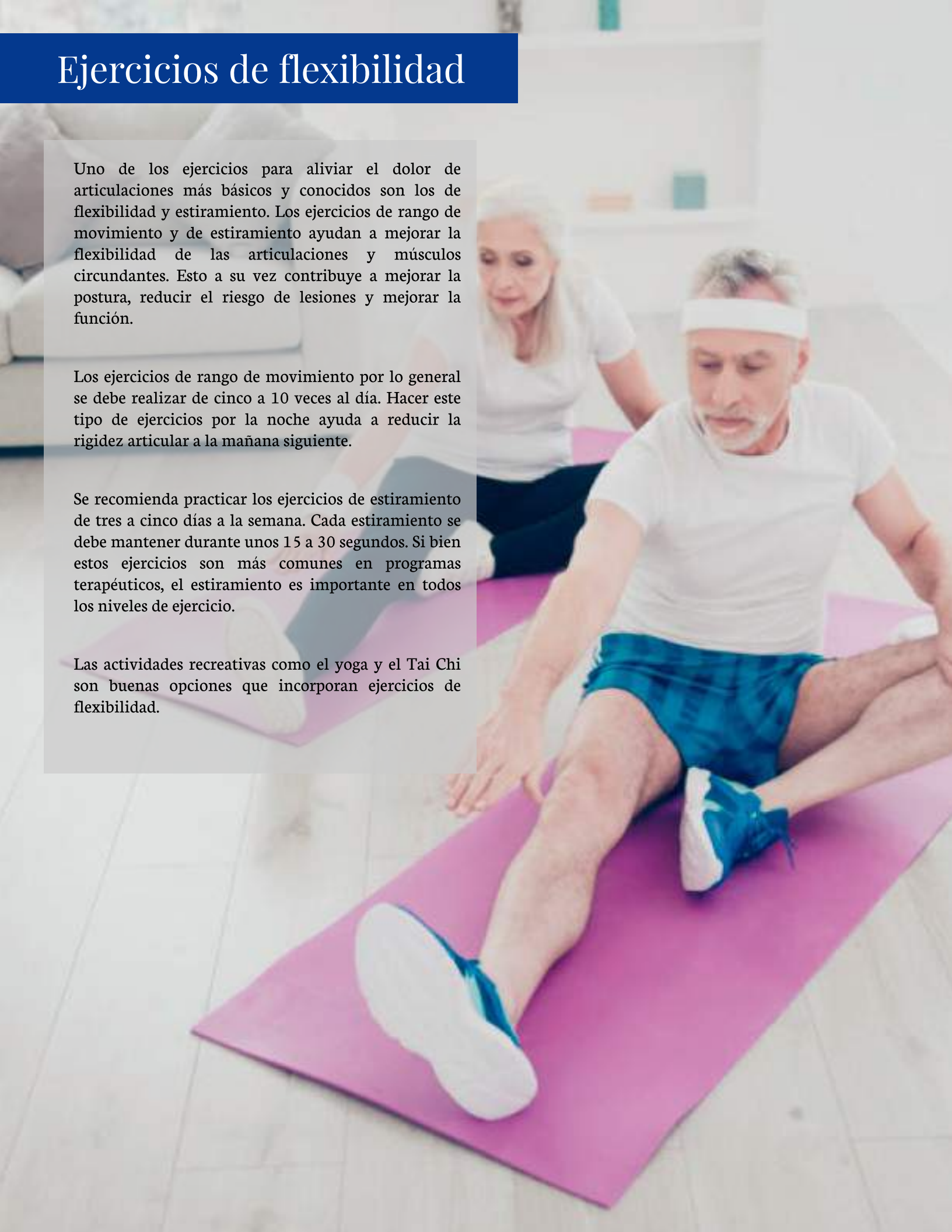
Ejercicios de flexibilidad

Uno de los ejercicios para aliviar el dolor de articulaciones más básicos y conocidos son los de flexibilidad y estiramiento. Los ejercicios de rango de movimiento y de estiramiento ayudan a mejorar la flexibilidad de las articulaciones y músculos circundantes. Esto a su vez contribuye a mejorar la postura, reducir el riesgo de lesiones y mejorar la función.

Los ejercicios de rango de movimiento por lo general se debe realizar de cinco a 10 veces al día. Hacer este tipo de ejercicios por la noche ayuda a reducir la rigidez articular a la mañana siguiente.

Se recomienda practicar los ejercicios de estiramiento de tres a cinco días a la semana. Cada estiramiento se debe mantener durante unos 15 a 30 segundos. Si bien estos ejercicios son más comunes en programas terapéuticos, el estiramiento es importante en todos los niveles de ejercicio.

Las actividades recreativas como el yoga y el Tai Chi son buenas opciones que incorporan ejercicios de flexibilidad.



A woman with short blonde hair, wearing a bright blue zip-up jacket and grey athletic pants, is sitting on a gym bench. She is looking upwards and to the left with a thoughtful expression. Her hands are clasped together on her lap. The background shows a gym setting with various exercise machines and equipment.

Ejercicios de fortalecimiento

Los ejercicios de fortalecimiento son más vigorosos y están diseñados para trabajar los músculos un poco más duro. A medida que el músculo se fortalece, proporciona un mayor soporte articular. Por lo tanto, contribuye a reducir la carga y el estrés de la articulación dolorosa.

Tener músculos fuertes ayuda a una mejor función de la articulación. El fortalecimiento muscular puede reducir el uso de ciertos medicamentos y disminuir la pérdida ósea relacionada con la inactividad.

Se recomienda un conjunto de ocho a 10 ejercicios para los principales grupos de músculos, dos o tres veces por semana. Estos ejercicios pueden incluir por ejemplo, sentadillas o estocadas con mancuernas.

Lo ideal es completar hasta 10 repeticiones de cada ejercicio. Los adultos mayores pueden encontrar más sencillo realizar de 10 a 15 repeticiones con menos resistencia. La resistencia o el peso deben ser de intensidad suficiente para trabajar los músculos sin aumentar el dolor articular.

Los ejercicios de resistencia también pueden ser el levantamiento de una extremidad contra la gravedad y usar pesas de mano o bandas elásticas.

LA FISIOTERAPIA

puede contribuir a que las personas restauren, mantengan y maximicen su fuerza, función, movimiento y bienestar general

www.meditip.lat


Ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos también son conocidos como acondicionamiento cardiorrespiratorio. Estos incluyen actividades que utilizan los músculos grandes del cuerpo de manera repetitiva y rítmica. El ejercicio aeróbico mejora la función cardíaca, pulmonar y muscular. Como resultado, son una parte fundamental de los ejercicios para aliviar el dolor de articulaciones.

Para personas con artritis, la actividad aeróbica tiene beneficios para el control de peso, el estado de ánimo, el sueño y la salud en general.

El ejercicio aeróbico incluye caminar, andar en bicicleta, danza aeróbica y ejercicios acuáticos. Asimismo, las bicicletas estacionarias, caminadoras o elípticas son una buena forma de ejercicio aeróbico. Algunas actividades de ocio también se considera ejercicio aeróbico si se realiza a un nivel de intensidad moderado. Esto incluye cortar el césped, jugar golf o pasear al perro.

Ejercicios de conciencia corporal

A young woman with her hair in a ponytail, wearing a grey long-sleeved shirt and dark leggings, is assisting an elderly woman with white hair. The elderly woman is wearing a light green long-sleeved shirt and dark pants. They are in a gym or studio with large windows and exercise balls. The elderly woman is standing on a black wobble board, and the young woman is holding her hands to provide support and balance.

Aunque poco reconocidos, los ejercicios de conciencia corporal son muy importantes. Estos incluyen actividades para mejorar la postura, equilibrio, sentido de la posición articular (propiocepción), coordinación y relajación. De todos los ejercicios para aliviar el dolor de articulaciones que se debe considerar, los de conciencia corporal son quizá los más importantes.

Hay diferentes situaciones que pueden conducir a la falta de coordinación, conciencia de posición, equilibrio y riesgo de caídas. Por ejemplo, cuando una articulación y músculos circundantes se ven afectados por artritis o por un reemplazo de articulación (prótesis).

Un profesional de la salud (fisioterapeuta u ortopedista) puede determinar cuáles ejercicios ayudarán a mejorar el funcionamiento y reducir el riesgo de lesiones.

Consejos
para aliviar el
dolor de
articulaciones



Consejos de estilo de vida y remedios para aliviar el dolor de articulaciones



Sabías que...

Un régimen de ejercicio individual para mujeres mayores de 80 años que incorpore fortalecimiento muscular progresivo, entrenamiento para el equilibrio y un plan de caminata, puede reducir el riesgo de caídas aproximadamente en un 20%. Es especialmente relevante que para muchas personas, especialmente las personas mayores, no es suficiente obtener suficiente vitamina D de la luz solar. Estas personas deben buscar aumentar sus niveles de vitamina D a través de la dieta. Es fundamental consultar a un profesional de la salud si se tiene una condición médica o se usa medicamentos que pueden afectar el sistema muscular. Las mujeres también deben ver a su proveedor de atención médica si los períodos menstruales se detienen por 3 meses.

Es probable que hayas escuchado algunos remedios para el dolor de huesos y articulaciones. Si algún familiar o amigo te ha dado consejos para aliviar el dolor de articulaciones, debes saber lo siguiente. La mejor manera de cuidar las articulaciones, músculos, ligamentos y huesos, es mantenerlos fuertes y estables.

Las articulaciones soportan una gran cantidad de estrés mecánico. Conectan los huesos, cargan el peso corporal y permiten el movimiento. Aunque están diseñadas para hacer frente a todo el estrés que se les aplica, a veces se desgastan.

Existen diversos factores que pueden ser la causa del dolor de articulaciones, como la rodilla y la cadera. Estos factores incluyen heridas, traumas (golpes), distensiones y esguinces, bursitis, tendinitis y condiciones como osteoporosis y artritis. De la misma manera, hay varias cosas que se puede hacer para aliviar el dolor articular o para prevenirlo. Algunos consejos para aliviar el dolor de articulaciones son los siguientes:

Proteger la articulación



Cuidar la salud de los huesos y articulaciones es importante para todos. Para personas con artritis, proteger las articulaciones puede ser especialmente beneficioso. El objetivo de los principios de protección de las articulaciones es disminuir el dolor y reducir el estrés articular. Se puede proteger la articulación de daño o dolor adicional de las siguientes formas:

- Prestar atención a las señales de dolor
- Evitar actividades que causen estrés en las articulaciones o que aumenten el dolor
- Tener una mecánica corporal adecuada (postura, apoyo)
- Equilibrar actividad y descanso
- Usar dispositivos de asistencia o de movilidad (rodilleras, bastones)
- Mantener un peso saludable



Es importante usar casco, rodilleras, coderas y muñequeras siempre que se participe en actividades de riesgo. Las lesiones graves o varias lesiones menores pueden dañar el cartílago. Una lesión articular o de huesos por no llevar protección puede conducir a problemas crónicos.



Un tip:

Es muy importante tener en cuenta que incluso las caídas menores a veces pueden provocar daños inesperados a las articulaciones. El uso de protección como casco, rodilleras y coderas mientras se realiza actividades deportivas, puede ayudar a evitar lesiones resultado de un accidente. Aunque se trate de una actividad o deporte de bajo impacto, pueden ser peligroso no utilizar elementos de protección. Esto en especial para adultos mayores o para personas con osteoartritis u otras enfermedades de los huesos.



Aplicar compresas de hielo

Las temperaturas frías reducen el flujo sanguíneo y, por lo tanto, reducen la inflamación de los tejidos.

Un consejo muy conocido para aliviar el dolor de articulaciones o dolor muscular es la aplicación de compresas de hielo. El primer día de dolor se debe poner hielo en el área afectada durante 15 minutos cada hora. Al día siguiente, el hielo se aplica solo cuatro o cinco veces, también durante 15 minutos. Este proceso es vital para el alivio del dolor articular.

Es especialmente relevante que para evitar quemaduras por hielo, no se debe aplicar el hielo directamente sobre la piel.



Dejar de fumar

Por lo general, no existe consciencia de que fumar tiene un impacto negativo grave para huesos y articulaciones. Específicamente, fumar aumenta el riesgo de osteoporosis y fracturas. Fumar también aumenta la probabilidad de lesiones relacionadas con bursitis o tendinitis. Además, los fumadores tienen un mayor riesgo de lumbalgia y artritis reumatoide. Dejar de fumar puede aliviar el dolor de articulaciones y mejorar la salud de los huesos.

Obtener nutrientes esenciales para la salud ósea

Como ya se señaló en la sección de alimentación, la vitamina D y el calcio son nutrientes que se requiere para tener huesos sanos. La vitamina D es esencial para la absorción del calcio. Además de la dieta, se puede obtener vitamina D a través de la exposición moderada al sol o tomando suplementos.

Muchas personas necesitan suplementos de vitamina D, pero antes de tomarlos se recomienda consultar a un médico. Un análisis de sangre puede determinar si se tiene deficiencia de vitamina D.

El bajo nivel de calcio se asocia con una disminución de la densidad ósea y mayor riesgo de fracturas.

Estos consejos para aliviar el dolor de articulaciones van dirigidos a cualquier persona con dolor articular. Sin embargo, pueden ser especialmente importantes para los adultos mayores. A los 60 años, más de la mitad del colágeno del cuerpo se ha agotado. Esto hace que las molestias y dolores de huesos y articulaciones sean más probables. El colágeno es una proteína esencial para la flexibilidad y elasticidad de la piel, órganos y tejidos.





TU TIENDA EN LÍNEA
de material de curación
más completa y más confiable de
México

www.medimarket.mx

Beneficios

Asesoría de producto y material médico
Cuidado y seguridad óptima en los
productos que adquieres
Proceso de compra fácil y seguro
Envíos a domicilio al interior
de la república mexicana



Necesitas Asistencia?
Comunícate al
55 7323 3299

Tomar un baño de sales

Después del ejercicio se puede aliviar el dolor de articulaciones tomando un baño desintoxicante y relajante con sales de Epsom. Las sales de Epsom son ricas en magnesio y sulfatos. Estos componentes pueden ayudar a reducir la inflamación, relajar los músculos y reducir los espasmos musculares.

Los minerales que contienen estas sales se absorben a través de la piel. Por lo tanto, se puede agregar al agua de la tina o aplicar directamente sobre la piel con una compresa.

Suplementos herbales

Hay muchos tipos de suplementos herbales que pueden reducir o aliviar el dolor de articulaciones. Estos suplementos incluyen:

- Boswellia
- Bromelina
- Garra del diablo
- Gingko
- Ortiga
- Vid del dios del trueno

Siempre se debe consultar a un profesional de la salud antes de probar cualquier suplemento. Esto con el fin de evitar efectos secundarios e interacciones peligrosas con medicamentos.





Mejorar la postura

La mala postura es la causa número uno de la mayoría de los dolores articulares. La postura es fundamental para la alineación de las articulaciones del cuerpo; desde la columna vertebral, hasta los hombros, caderas, rodillas e incluso los pies.

Agacharse no es bueno para las articulaciones. Estar de pie o sentado derecho protege todas las articulaciones, desde el cuello, hasta las rodillas.

Una prolongada mala postura de la cabeza hacia adelante ocasiona que los hombros sobresalgan y se debiliten los músculos de la espalda.

Esto tiene un impacto negativo en hombros y puede conducir a lesiones del manguito rotador. La buena postura ayuda a proteger las articulaciones de la cadera y los músculos de la espalda.

Es importante estar consciente de la postura corporal durante todo el día. Asimismo, es recomendable tomar descansos para estirarse y moverse. Estos pueden ser cortos pero frecuentes. Lo mejor es sentarse en una silla con el respaldo recto donde los pies alcancen a apoyarse en el piso. La postura se puede mejorar realizando ejercicios de estiramiento y posturales.

Un tip:

La postura adecuada mientras se está sentado es la siguiente:

1. Sentarse con la espalda recta y los hombros hacia atrás
2. Distribuir el peso corporal en ambas caderas
3. Doblar las rodillas en un ángulo de 90°, manteniendo las rodillas alineadas con las caderas
4. Apoyar los pies en el piso o en un reposapiés
5. Procurar no sentarse en la misma posición durante más de 30 minutos

Acudir a fisioterapia

El dolor articular puede ocurrir debido al desgaste repetitivo que ha sufrido la articulación con el paso de los años. Esto puede causar dolor e inflamación y un rango de movimiento limitado debido a restricciones en las articulaciones. Asimismo, puede conducir a debilidad muscular a causa de la falta de actividad. Aunque la fisioterapia no revertirá alguna condición existente como la artritis, sí puede tener efectos paliativos.

Hay muchas técnicas manuales que un fisioterapeuta puede aplicar para ayudar a restaurar el rango de movimiento de la articulación. Modalidades como la estimulación eléctrica pueden ser parte del plan de tratamiento. Mientras tanto, ejercicios específicos de estiramiento y fortalecimiento muscular también pueden contribuir a aliviar el dolor de articulaciones.

Saber y comprender de dónde proviene el dolor de articulaciones es una ventaja para tomar decisiones. Un fisioterapeuta especializado puede ayudar considerablemente a aliviar el dolor de articulaciones.

\$1,000

-70%
DESCUENTO

**OBTÉN UNA CONSULTA
DE VALORACIÓN**
a precio especial
PAGA SOLO **\$300 PESOS**

CLIC AQUÍ

Acupuntura

Sabías que...

La acupuntura estimula ciertos puntos del cuerpo con agujas desechables preesterilizadas. Dado que las ciencias biomédicas son un desarrollo relativamente reciente, aún se está investigando y aprendiendo sobre lo que ocurre a nivel celular durante una terapia de acupuntura. Se sabe que esta técnica puede estimular el flujo de información química y eléctrica a través del cuerpo o bloquear este flujo, moderando así la percepción del dolor. Además, los estudios al respecto han demostrado inhibir las proteínas que aumentan la inflamación y fortalecer los músculos débiles o relajar los músculos tensos.

La acupuntura es una práctica de la medicina tradicional china que consiste en insertar agujas finas en puntos específicos del cuerpo. La teoría sostiene que esto redirige las energías y restablece el equilibrio del cuerpo. La acupuntura es la terapia complementaria más investigada. La Organización Mundial de la Salud recomienda la acupuntura para el tratamiento de más de 100 condiciones diferentes.

Se cree que la acupuntura tiene la capacidad de aliviar el dolor de articulaciones por artritis. Si se desea explorar este método, es muy importante asegurarse de encontrar un acupunturista calificado que cuente con licencia.

Las agujas de acupuntura se inserta en puntos particulares de la piel y debe dejarse en su lugar durante un tiempo. Estas agujas son muy finas, por lo que su inserción rara vez es dolorosa. A veces se puede tener una sensación de hormigueo, pero por lo general esto se considera una buena señal.

La investigación ofrece evidencia limitada, pero prometedora, de que la acupuntura puede ayudar con los síntomas de artritis.



Fuentes de consulta

Cary Orthopaedics. (2017). 10 Foods That Help Reduce Joint Pain. 29 de octubre de 2019, de Cary Orthopaedics Sitio web:

<https://www.caryortho.com>

Soma Das. (2018). Healthy diet plan is key to joint pain relief, here's what you should choose to eat or ditch. 29 de octubre de 2019, de Hindustan Times Sitio web: <https://www.hindustantimes.com/>

Cary Orthopaedics. (2018). Avoid These 5 Inflammatory Foods to Ease Joint Pain. 29 de octubre de 2019, de Cary Orthopaedics Sitio web: <https://www.caryortho.com>

Kerri-Ann Jennings. (2014). Eat Right to Maintain Healthy Joints. 29 de octubre de 2019, de Web MD Sitio web: <https://www.webmd.com>

Harvard Health Publishing. (2018). The secret to joint pain relief – exercise. 30 de octubre de 2019, de Harvard University Sitio web: <https://www.health.harvard.edu>

Diana Rodriguez. (2018). 7 Exercises to Help Relieve Joint Pain. 30 de octubre de 2019, de Everyday Health Sitio web: <https://www.everydayhealth.com>

Emily Costello. (2018). If your knee hurts, keep exercising, says expert. 30 de octubre de 2019, de The Conversation US Sitio web: <https://theconversation.com>

Chase S. Correia. (2018). Exercise and Arthritis. 30 de octubre de 2019, de American College of Rheumatology Sitio web: <https://www.rheumatology.org>

Jennifer Freeman. (2018). RA and Exercise: Does Exercise Help with Pain and Inflammation?. 30 de octubre de 2019, de Rheumatoid Arthritis Sitio web: <https://www.rheumatoidarthritis.org>

David Zelman. (2018). Caring for Your Joints. 1 de noviembre de 2019, de Web MD Sitio web: <https://www.webmd.com>

E.C. LaMeaux. (2018). 10 ways to relieve and prevent joint pain. 1 de noviembre de 2019, de GaiaM Sitio web: <https://www.gaiam.com>

Carol Eustice . (2019). 9 Ways to Keep Your Joints Healthy. 1 de noviembre de 2019, de Very well health Sitio web: <https://www.verywellhealth.com>

Dr. Amy Myers. (2019). 9 Ways to Relieve Joint Pain Naturally. 1 de noviembre de 2019, de Amy Myers MD Sitio web: <https://www.amymyersmd.com>

Health Quest Physical Therapy. (2018). 5 Ways to Avoid Joint Pain. 1 de noviembre de 2019, de Health Quest Physical Therapy Sitio web: <https://hqpt.com>

Mary Ellen Ellis. (2017). Natural Relief From Arthritis Pain. 1 de noviembre de 2019, de Healthline Sitio web: <https://www.healthline.com>

Arthritis Foundation. (2017). Acupuncture and Arthritis. 1 de noviembre de 2019, de Arthritis Foundation Sitio web: <https://www.arthritis.org>

Watauga Orthopaedics. (2019). How Proper Hydration Affects Bone Health. 13 de noviembre de 2019, de Watauga Orthopaedics Sitio web: <https://www.wataugaortho.com>

Fuentes de consulta

Cary Orthopaedics. (2017). 10 Foods That Help Reduce Joint Pain. 29 de octubre de 2019, de Cary Orthopaedics Sitio web:

<https://www.caryortho.com>

Ashley Manor Editor. (2017). Joint Health: 10 Tips For Seniors. 1 de noviembre de 2019, de Ashley Manor Sitio web:

<https://ashleymanorseniorliving.com>

Ashley Breeding. (2019). We Asked an Acupuncturist if the Ancient Practice Can Cure Joint Pain. 1 de noviembre de 2019, de Hearst Magazine Media Sitio web: <https://www.prevention.com>

Seem SA, Yuan YV, Tou JC. (2019). Chocolate and chocolate constituents influence bone health and osteoporosis risk.. 1 de noviembre de 2019, de Division of Animal and Nutritional Sciences, West Virginia University Sitio web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31029926>

Patient Education. (2019). Scary Facts About Poor Posture. 1 de noviembre de 2019, de Nebraska Spine Hospital Sitio web: <https://nebraskaspinehospital.com>



 **meditip**
consejos para tu salud

medipase 
Clínicas de Ortopedia y Traumatología

www.meditip.lat
www.medipase.com