

Dolor en las rodillas

Las rodillas son **articulaciones** (uniones entre 2 huesos) complejas que soportan peso y que le dan a su cuerpo flexibilidad, apoyo y un amplio rango de movimiento. Las rodillas pueden lastimarse debido a traumatismos, artritis o el estrés y desgaste diario. Por lo tanto, el dolor en las rodillas es un padecimiento común. Dependiendo del tipo y severidad de daño en las rodillas, el dolor puede ser menor o puede ocasionar molestia severa y discapacidad. Existen varias causas comunes para el dolor en las rodillas y es importante contar con un diagnóstico acertado de la causa para poder administrar el tratamiento adecuado. El ejemplar del 18 de abril de 2007 de *JAMA* incluye un artículo sobre las opciones de tratamiento para personas con dolor crónico en las rodillas.

FACTORES DE RIESGO

- **Obesidad.** El exceso de peso aumenta el estrés en la articulación de la rodilla. Aumenta el riesgo de **osteoartritis** acelerada (colapso degenerativo de la articulación).
- **Exceso de uso.** Puede ocasionar fatiga muscular y estrés excesivo de carga en la articulación. Esto genera una respuesta inflamatoria (mayor flujo sanguíneo y **respuesta celular**) que daña los tejidos.
- **Edad**
- **Inestabilidad.** Los músculos rígidos o débiles ofrecen menos apoyo a la articulación.
- **Problemas mecánicos.** Las anomalías estructurales, como tener una pierna más corta que la otra, alineación anormal de los huesos o pie plano pueden aumentar el riesgo de problemas en las rodillas.
- **Actividades deportivas**
- **Lesiones previas**

PAUTAS INICIALES DE ATENCIÓN

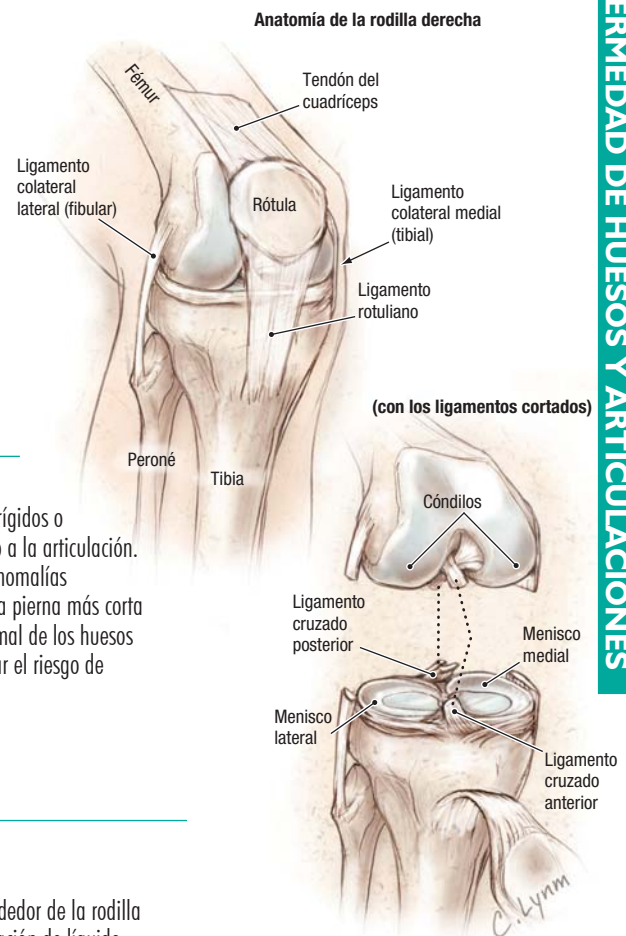
- **Protección.** Una rodillera flexible o rígida para dar mayor estabilidad a la articulación y restringir el rango de movimiento.
- **Descanso.** Las lesiones menores pueden requerir sólo uno o dos días de descanso, pero es probable que el daño severo necesite más tiempo de recuperación.
- **Hielo.** Reduce el dolor y la inflamación.
- **Elevación de la pierna.**
- **Compresión.** Una venda alrededor de la rodilla previene el **edema** (acumulación de líquido dentro de la articulación)
- **Medicamentos, los antiinflamatorios no esteroideos (AINEs)** como la aspirina, el naproxeno o el ibuprofén pueden ayudar a aliviar la inflamación y el dolor.

CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO

- Dificultad para apoyar peso en la rodilla
- Inflamación de la rodilla
- Deformación obvia de la pierna o la rodilla
- Dolor severo o persistente
- Inmovilización, imposibilidad de doblar o enderezar la rodilla
- Infección, típicamente indicada por fiebre y enrojecimiento, dolor e inflamación en la rodilla

DETECCIÓN Y DIAGNÓSTICO

Determinar el motivo exacto del dolor en la rodilla puede ser difícil debido a la amplia variedad de causas posibles. Las lesiones agudas pueden incluir fracturas, desgarres de ligamentos y cartílagos, esguinces y **contusiones** (traumatismos contundentes). Las afecciones que generan dolor crónico pueden incluir artritis, tumores e infección. Es importante tomar un historial médico completo y realizar una exploración física minuciosa. Pueden tomarse radiografías para detectar lesiones óseas y artritis degenerativa, pero con frecuencia se solicitan tomografías computarizadas o resonancias magnéticas para identificar lesiones específicas en el tejido blando.



PARA MÁS INFORMACIÓN

- Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (AAOS)
www.aaos.com
- Academia Americana de Médicos Familiares (AAFP)
www.aafp.com

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el índice de Páginas para Pacientes en el sitio web de *JAMA*: www.jama.com. Muchas de las páginas están disponibles en inglés y en español. En el ejemplar del 26 de febrero de 2003 se publicó una Página para Pacientes sobre la osteoartritis de la rodilla.

Fuentes: Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos, Academia Americana de Médicos Familiares

Redacción: John L. Zeller, MD, PhD

Ilustración: Cassio Lynn, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información específica relacionada con su situación personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

JAMA
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
**CÓPIELA PARA
SUS PACIENTES**