

## ¿Cuáles son los problemas de las rodillas?

### ¿Cuál es la función de las rodillas?

Las rodillas le dan estabilidad al cuerpo. También dejan que las piernas se doblen y enderecen. Tanto la flexibilidad como la estabilidad son necesarias a la hora de ponerse de pie, caminar, correr, agacharse, saltar o darse la vuelta. Hay otras partes del cuerpo que ayudan a las rodillas a cumplir con su función. Éstas son:

- Los huesos
- Los cartílagos
- Los músculos
- Los ligamentos
- Los tendones.

Si cualquiera de estas partes se lastima puede causarle dolor en las rodillas y es posible que no puedan llevar a cabo su función.

### ¿Quién padece de problemas de las rodillas?

Hombres, mujeres y niños pueden sufrir de problemas en las rodillas. Le puede suceder a personas de todas las razas y grupos étnicos.

### ¿Qué causa los problemas de las rodillas?

Los problemas mecánicos de las rodillas pueden ser provocados por:

- Un golpe o movimiento brusco que cause un esguince o torcedura
- Osteoartritis de la rodilla, causada por el uso y desgaste de sus partes.

Algunas enfermedades reumáticas, tales como la artritis reumatoide y el lupus eritematoso sistémico (lupus), pueden causar problemas de inflamación en la rodilla, lo cual puede causar daño permanente a las rodillas.

Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los EE.UU.  
Servicio de Salud Pública

Instituto Nacional de  
Artritis y Enfermedades  
Musculoesqueléticas y de la Piel  
Institutos Nacionales  
de la Salud  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484  
Llame gratis: 877-22-NIAMS  
TTY: 301-565-2966  
Fax: 301-718-6366  
Correo electrónico:  
NIAMSinfo@mail.nih.gov  
Sitio Web: www.niams.nih.gov



## ¿Cómo se diagnostican los problemas de las rodillas?

Los médicos diagnostican los problemas de las rodillas utilizando:

- Antecedentes médicos
- Examen físico
- Pruebas diagnósticas tales como radiografías, densitometrías, tomografías computarizadas (CAT scan), imágenes de resonancia magnética (MRI), artroscopias y biopsias.

## Artritis de las rodillas

El tipo más común de artritis de la rodilla es la osteoartritis. Esta enfermedad hace que el cartílago de la rodilla se desgaste gradualmente. Los tratamientos para la osteoartritis son:

- Medicamentos para aliviar el dolor, tales como la aspirina y el acetaminofeno
- Medicamentos para disminuir la hinchazón e inflamación, tales como ibuprofeno y medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE)
- Ejercicios para aumentar la extensión del movimiento y la fortaleza
- Pérdida de peso.

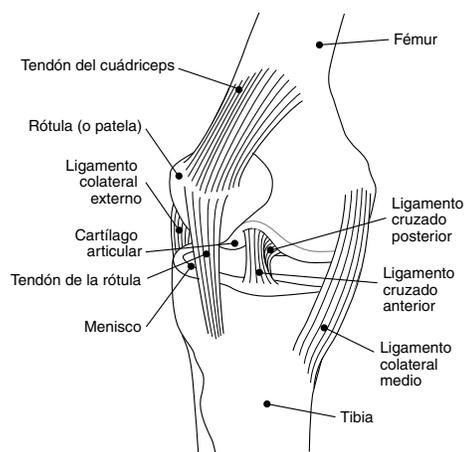
La artritis reumatoide es otro tipo de artritis que afecta la rodilla. La artritis reumatoide causa inflamación en las rodillas y puede destruir el cartílago. Los tratamientos para esta enfermedad incluyen:

- Fisioterapia
- Medicamentos
- Cirugía de reemplazo de rodilla (en casos en que la rodilla esté seriamente dañada).

## Lesiones y trastornos de los cartílagos

La condromalacia ocurre cuando el cartílago de la rótula se ablanda. La pueden causar algunas lesiones, el uso excesivo o la debilidad muscular. También puede suceder cuando algunas partes de la rodilla no están alineadas. La condromalacia puede desarrollarse cuando un golpe en la rótula desprende un pedazo de cartílago que contenga un fragmento de hueso.

El menisco es un pedazo de cartílago en forma de medialuna que actúa como cojín entre el fémur (el hueso del muslo) y la tibia (la espinilla). El menisco se puede lesionar con facilidad si la rodilla se tuerce mientras se está cargando algo pesado. Esto puede causar un desgarre parcial o total. Si el desgarre es mínimo, el menisco se mantiene conectado al frente y en la parte posterior de la rodilla. Si el desgarre es mayor, el menisco podría quedar colgando de una tira de cartílago. La gravedad de la lesión dependerá del lugar y la intensidad del desgarre.



Vista lateral de la rodilla

El tratamiento para las lesiones del cartílago incluye:

- Ejercicios para fortalecer los músculos
- Estímulos eléctricos para fortalecer los músculos
- Cirugía en casos de lesiones graves.

### **Lesiones de los ligamentos**

Dos ligamentos de la rodilla que se lesionan con frecuencia son el ligamento anterior cruzado (LAC) y el ligamento posterior cruzado (LPC). Una lesión en esos ligamentos a veces se puede llamar esguince. Por lo general, el LAC se estira o desgarrá (o ambas) al hacer un movimiento rotativo brusco. Los impactos directos, tales como los accidentes de auto o los tacleos en fútbol americano, son la causa más común de lesiones del LPC.

Los ligamentos colaterales (mediano y lateral) con frecuencia sufren lesiones causadas por un golpe al costado exterior de la rodilla. Esto puede causar que el ligamento se estire y desgarré. Estos golpes con frecuencia ocurren al practicar deportes tales como fútbol americano o hockey.

Las lesiones de los ligamentos se tratan con:

- Bolsa de hielo, inmediatamente después de la lesión, para reducir la hinchazón
- Ejercicios para fortalecer los músculos
- Férulas
- Cirugía (en casos de lesiones más graves).

### **Lesiones y trastornos de los tendones**

Los tres tipos principales de lesiones y trastornos de los tendones son:

- Tendonitis y ruptura de los tendones
- Enfermedad de Osgood-Schlatter
- Síndrome de la cintilla iliotibial también conocido como el "síndrome del limpiaparabrisas".

Las lesiones de los tendones figuran desde la tendonitis (inflamación de un tendón) hasta la ruptura (desgarre) de un tendón. El desgarré de un tendón ocurre mayormente por:

- El uso excesivo de un tendón (en particular en ciertos deportes). El tendón se estira como un pedazo de goma desgastado y se inflama.
- Tratar de impedir una caída. Si los músculos del muslo se contraen, el tendón pudiera desgarrarse. Esto es más probable en personas mayores con tendones débiles.

Un tipo de tendonitis de la rodilla es la tendonitis rotuliana (rodilla del saltador). En los deportes que requieren saltar, tales como el baloncesto, el tendón puede inflamarse o desgarrarse.

La tensión en la placa de crecimiento de la parte superior de la espinilla causa la enfermedad de Osgood-Schlatter. Esta enfermedad causa hinchazón en la rodilla y la parte superior de la espinilla y ocurre si se desprende el tendón y arranca un pedazo de hueso. Las personas jóvenes que corren y saltan al practicar deportes pueden sufrir este tipo de lesión.

El síndrome de la cintilla iliotibial ocurre cuando el tendón roza el hueso exterior de la rodilla, causando hinchazón. Esto sucede si la rodilla se usa en exceso por mucho tiempo. Ocurre a veces durante el entrenamiento deportivo.

El tratamiento para las lesiones y trastornos de los tendones incluye:

- Descanso
- Hielo
- Elevar la pierna
- Medicamentos tales como la aspirina o el ibuprofeno para aliviar el dolor y reducir la hinchazón
- Limitar la práctica de deportes
- Hacer ejercicios para estirar y dar fortaleza
- Usar un yeso (escayola), en casos de desgarre parcial
- Cirugía, en caso de desgarre total o de lesiones graves.

### **Otras lesiones de la rodilla**

La osteocondritis disecante ocurre cuando no llega suficiente sangre a la parte del hueso bajo la superficie de una articulación. El hueso y el cartílago se aflojan gradualmente, causando dolor. Parte del cartílago puede desprenderse y causar dolor agudo, debilidad y atascar la articulación. Las personas con esta condición pueden desarrollar osteoartritis. El tratamiento principal es la cirugía.

- Si los fragmentos de cartílago no se desprenden, un cirujano puede sujetarlos en su lugar con tornillos. Esto puede estimular la reanudación del flujo de sangre al cartílago.
- Si los fragmentos se desprenden, el cirujano puede raspar la cavidad hasta alcanzar hueso vivo y poner un injerto de hueso para colocar los fragmentos en su lugar.
- Se están haciendo investigaciones sobre los trasplantes de cartílago y tejido.

El síndrome de plica ocurre cuando las bandas del tejido de la rodilla llamadas plicas se hinchan a causa del exceso de uso o de una lesión. Los tratamientos para este síndrome son:

- Medicamentos tales como la aspirina o el ibuprofeno para reducir la hinchazón
- Descanso
- Hielo

- Vendaje elástico en la rodilla
- Ejercicios para fortalecer los músculos
- Inyecciones de cortisona en las plicas
- Cirugía para remover las plicas si los tratamientos anteriores no surten efecto.

### ¿Qué tipo de médico trata los problemas de las rodillas?

El ortopeda (el médico que atiende los problemas de los huesos, las articulaciones, los ligamentos, los tendones y los músculos) es quien por lo general atiende las lesiones y enfermedades de las rodillas.

### ¿Cómo se pueden prevenir los problemas de las rodillas?

Algunos problemas de las rodillas, tales como los que son causados por los accidentes, no se pueden prevenir. Sin embargo, muchos problemas de las rodillas pueden prevenirse si se lleva a cabo lo siguiente:

- Ejercicios de calentamiento. Caminar y estirarse son buenos ejercicios de calentamiento que se pueden hacer antes de practicar deportes. Estirar los músculos del frente y la parte posterior del muslo es una buena forma de calentar las rodillas.
- Fortalecer los músculos de las piernas haciendo ejercicios, tales como caminar, subir las escaleras, usar la bicicleta estática o levantar pesas.
- Evitar los cambios rápidos en la intensidad de los ejercicios.
- Aumentar poco a poco la fuerza o duración de las actividades.
- Usar zapatos que le entren bien y estén en buenas condiciones.
- Mantener un peso saludable. El exceso de peso aumenta la presión en las rodillas.

### ¿Qué tipos de ejercicio son los más recomendables para personas con problemas de las rodillas?

Los tipos de ejercicio más recomendables para personas con artritis son tres:

- Ejercicios para aumentar la extensión del movimiento. Estos ejercicios le ayudan a mantener o aumentar la flexibilidad. También ayudan a aliviar la rigidez de la rodilla.
- Ejercicios de fortalecimiento. Estos ejercicios le ayudan a mantener y aumentar la fuerza de los músculos. Los músculos fuertes ayudan a proteger y sostener las articulaciones con artritis.
- Ejercicios aeróbicos y de resistencia. Estos ejercicios mejoran la función cardíaca y la circulación sanguínea. También le ayudan a controlar el peso. Algunas investigaciones han demostrado que el ejercicio puede reducir la hinchazón de algunas articulaciones.

### **Para más información acerca de los problemas de las rodillas y otras enfermedades relacionadas, comuníquese con el:**

#### **Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)**

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484

Llame gratis: 877-22-NIAMS (877-226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: [NIAMInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMInfo@mail.nih.gov)

Sitio Web: [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)

### **Para su información**

En esta hoja informativa puede encontrar información sobre medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de la impresión. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio Web: [www.fda.gov](http://www.fda.gov).