

# Signos iniciales de la artritis que nunca debes ignorar

No es raro sentir dolor en las articulaciones de vez en cuando, en particular si eres activo y participas en actividades de alto impacto, como correr. Esa molestia inoportuna puede responder a lesiones en los músculos, los tendones y los ligamentos que rodean las articulaciones, por tendinitis, un esguince o una distensión.

Sin embargo, si comienzas a sentir dolor y rigidez de forma habitual, y en particular si el dolor se localiza exactamente en la articulación, tal vez puedan ser los inicios de artritis, según la reumatóloga Uzma Haque, profesora asociada de medicina clínica en John Hopkins Medicine.

## Signos iniciales de la artritis

Estos son algunos de los primeros síntomas de la artritis que deberían llevarte a consultar con un médico.

### Dolor en una articulación.

El dolor o molestia en una articulación que empeora de forma gradual con el tiempo es un síntoma clásico de artritis, dice la Dra. Lisa Cannada, traumatóloga ortopédica de Novant Health en Charlotte, Carolina del Norte. El dolor puede ser causado por la actividad, o puede aparecer después de ella o al final de un día largo.

### Hinchazón y sensibilidad en las articulaciones

A medida que la artritis empeora, puede provocar hinchazón y sensibilidad en las articulaciones. Puede dolerte si pones presión sobre la articulación.

### Rigidez articular, en especial por la mañana

La rigidez puede aparecer después de estar sentado durante mucho tiempo, tras realizar una actividad o al despertarte. «Es una sensación de que necesitas lubricación para hacer algo», explica Cannada. La rigidez matutina que dura más de 30 minutos es un

sello distintivo de la artritis reumatoide.

## **Sonido o sensación de chirrido**

El chirrido o el crujido cuando se mueve una articulación es una señal de que el cartílago de la articulación se ha desgastado, y puede indicar artritis, dice Cannada. Es más común en la rodilla y la cadera, pero también puede afectar otras articulaciones.

Con información de [AARP](#)