

## 14.10. Dolor en la cadera

El cartílago es un tejido elástico que cubre los extremos de los huesos de una articulación. Con la edad y el uso continuado de la articulación este cartílago se desgasta, dando lugar a la **artrosis de cadera** o coxartrosis. Esto provoca dolor y rigidez. El dolor de la artrosis de cadera no siempre se siente directamente en la cadera, también puede aparecer en la ingle o en la mitad del muslo.

Suele presentar dolor que empeora con la movilidad y después de un reposo prolongado, pudiendo aparecer deformidad y chasquidos.

La artrosis de cadera no suele imposibilitar o impedir el movimiento a la mayoría de personas. En algunos casos, solo es posible eliminar el dolor o mejorar la movilidad si se opera.

### ¿Qué debe hacer?

- **Evite el dolor.** Repose siempre que le duela.
- Utilice calor o frío sobre la zona dolorosa. El que más le alivie de los dos.
- Haga **rehabilitación y ejercicios diariamente** en su domicilio. Son importantes para mantener la fuerza y el control de la pierna.
  - Apoyado en el respaldo de una silla, mueva la pierna atrás y adelante (figura 1) y a los lados (figura 2). Repita cada ejercicio 5-10 veces y aumente poco a poco el número de repeticiones. Lo ideal es realizar 30 repeticiones 5-6 días a la semana. Pare si le duele al hacerlo.
  - Procure también andar, nadar, bailar y hacer estiramientos. Dar cortos paseos varias veces al día le ayudará.
  - Cambie a menudo de postura.
- Practique natación o gimnasia dentro del agua.
- Busque la postura más cómoda para dormir. Una almohada debajo de las nalgas puede ayudarle a dormir mejor. Si duerme de lado, a veces va bien poner una almohada entre las piernas.
- Siéntese en sillas altas, con las rodillas más bajas que el trasero.
- Use barandillas o asideros de pared en el baño o en la casa si los precisa.
- Pierda algunos kilos si tiene sobrepeso u obesidad.

- Si el dolor es intenso, camine con ayudas de bastón o muletas.
- Evite llevar peso, y la carga y descarga mientras dura el dolor.
- Evite ejercicios bruscos o de gran duración; es recomendable comenzar y terminar progresivamente la actividad física.
- Evite permanecer durante mucho tiempo de pie o sentado.
- Use las medicinas que le indique su especialista. El paracetamol a dosis de 500-1.000 mg cada 8-12 horas puede ser una buena opción.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si el dolor le despierta en mitad de la noche.
- Si no se le calma con el reposo.
- Si dura más de 2 meses.
- Si le duelen las dos caderas a la vez.
- Si tiene fiebre.
- Si ha perdido peso en los últimos meses o presenta síntomas neurológicos como hormigueos o calambres por la pierna

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/osteoarthritis.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/osteoarthritis.html)
- <http://www.arthrolink.com/es/vida-cotidiana/consejos-practicos/consejos-para-la-vida-diaria>



Figura 1



Figura 2