



Guía Visual para Pacientes con Osteoartrosis



Cómo Nutrir tus Articulaciones y Aliviar el Dolor de Forma Natural

La osteoartrosis (artrosis) **no solo se trata con medicamentos**. Una buena alimentación, nutrientes específicos y plantas medicinales pueden ayudarte a reducir el dolor, frenar el desgaste articular y mejorar tu calidad de vida.



1. ¿Qué es la osteoartrosis y cómo se relaciona con la nutrición?

La osteoartrosis es el **desgaste del cartílago** en las articulaciones (rodillas, caderas, manos, columna, etc.).



El cartílago se vuelve delgado, seco y se rompe con facilidad.



Este daño puede **acelerarse si faltan ciertos nutrientes** que el cuerpo necesita para mantenerlo fuerte y elástico.



2. ¿Qué carencias nutricionales causan o empeoran la artrosis?

- ❌ Falta de **colágeno** y **aminoácidos azufrados**.
 - ❌ Déficit de **vitaminas C, D y K2**.
 - ❌ Falta de **minerales** como magnesio, zinc y azufre orgánico (MSM).
 - ❌ Bajos niveles de **glutación** por falta de NAC.
 - ❌ Deficiencia de **ácidos grasos omega-3** y antioxidantes.
-



3. Factores de riesgo importantes

- Envejecimiento natural.
 - Sobrepeso.
 - Falta de actividad física.
 - Dietas bajas en proteínas y vegetales.
 - Menopausia (por caída de estrógenos).
 - Lesiones previas o trabajos de carga física.
-



4. ¿Qué pasa si no se trata a tiempo?

- Dolor constante en reposo y movimiento.
- Deformidad de la articulación.

- Rigidez matutina que impide caminar.
- Limitación para vestirse, agacharse o subir escaleras.
- Mayor riesgo de caídas, depresión y aislamiento.

5. ¿Por qué los medicamentos no curan la artrosis?

Porque solo **tratan el dolor**, pero no **regeneran el cartílago** ni corrigen los factores nutricionales.

 Medicamento	 Limitaciones principales
AINEs (ibuprofeno, etc)	Alivian el dolor pero dañan el estómago y los riñones.
Analgésicos fuertes	No frenan el daño articular, riesgo de dependencia.
Infiltraciones	Útiles temporalmente, pero dañan tejidos si se abusa.

6. ¿Qué tan común es esta enfermedad?

Articulación afectada	Prevalencia estimada	Más común en...
Rodilla	30-40% mayores de 60 años	Mujeres postmenopáusicas
Cadera	10-15%	Adultos mayores
Manos	20-25%	Mujeres desde los 50
Columna lumbar	Muy frecuente	Personas sedentarias

7. Nutrientes con respaldo científico (Evidencia tipo A)

 Nutriente	 Función clave para las articulaciones
Sulfato de glucosamina	Estimula síntesis de cartílago, reduce dolor y rigidez.
Condroitín sulfato	Lubrica y amortigua la articulación, antiinflamatorio natural.
MSM (metilsulfonilmetano)	Aporta azufre orgánico, mejora dolor, elasticidad y movilidad.
Colágeno tipo II hidrolizado	Ayuda a regenerar el cartílago articular.
Vitamina C	Esencial para la producción de colágeno, antioxidante.
Vitamina D3 + K2	Mantienen la salud ósea y previenen calcificación errónea.
Magnesio y Zinc	Relajan los músculos y participan en la reparación tisular.
Omega-3 (EPA/DHA)	Potente antiinflamatorio.
NAC (N-acetilcisteína)	Aumenta el glutatión, protege del daño oxidativo.

8. Plantas medicinales con respaldo clínico (Fitoterapia tipo A)

 Planta medicinal	 Beneficio comprobado para artrosis
Cúrcuma (Curcuma longa)	Reduce dolor y rigidez, efecto antiinflamatorio.
Boswellia serrata	Disminuye inflamación sin dañar el estómago.
Harpagofito (garra del diablo)	Mejora movilidad y alivia el dolor.
Jengibre	Reduce síntomas en rodilla y cadera.
Ortiga verde	Remineralizante, desinflamante natural.

9. Esquema terapéutico recomendado (natural y funcional)

 Suplemento / Planta	 Dosis sugerida	 Duración sugerida	 Beneficio principal
Sulfato de glucosamina	1500 mg/día	3-6 meses	Regenera cartílago, reduce dolor y rigidez.
Condroitín sulfato	800-1200 mg/día	3-6 meses	Lubrica articulaciones, antiinflamatorio.
MSM (metilsulfonilmetano)	1500-3000 mg/día	2-3 meses	Mejora elasticidad, dolor y movilidad.
Colágeno tipo II hidrolizado	5-10 g/día	3-6 meses	Fortalece cartílago, mejora la movilidad.
Vitamina C	500-1000 mg/día	Continuo	Estimula colágeno y protege de oxidación.
Vitamina D3 + K2	2000 UI + 90 mcg/día	3-6 meses	Huesos más fuertes, menos rigidez.
Omega-3 (EPA/DHA)	1000-2000 mg/día	Continuo	Antiinflamatorio, mejora rigidez.
NAC	600-1200 mg/día	2-3 meses	Antioxidante, protege cartílago.
Cúrcuma (extracto 95% curcuminoides)	500-1000 mg/día	1-3 meses	Antiinflamatorio potente sin efectos gástricos.
Boswellia serrata	300-500 mg/día (65% AKBA)	2-3 meses	Alivia dolor, mejora función articular.

10. Hábitos y estilo de vida para mejorar tus articulaciones

 **Alimentación saludable y natural:** rica en vegetales, frutas, legumbres, pescado, huevos y aceite de oliva.

 **Ejercicio moderado diario:** caminatas, natación, bicicleta estática.

 **Estiramientos y yoga:** mejoran flexibilidad y circulación articular.

 **Hidratación adecuada:** mínimo 6-8 vasos de agua al día.

-  **Compresas frías o calientes:** para aliviar inflamación o rigidez.
 -  **Mantén un peso saludable:** reduce el desgaste en rodillas y caderas.
 -  **Dormir bien:** el cuerpo se regenera durante el descanso.
 -  **Evita el estrés crónico:** puede aumentar la inflamación.
-