

# Signos Vitales de los CDC

## La artritis en los Estados Unidos

### (Arthritis in America)

*[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

Todos conocen a alguien con artritis; alrededor de 54 millones de adultos en los Estados Unidos la tienen. La mayoría de ellos tienen entre 18 y 64 años de edad. La artritis es una de las principales causas de discapacidad y provoca dolor, rigidez e inflamación de las articulaciones. Muchas personas con artritis tienen diabetes, enfermedades cardíacas u obesidad. La artritis puede hacer más difícil manejar estas afecciones. *No* es una parte normal del envejecimiento.

La actividad física, como caminar, nadar o andar en bicicleta, tal vez no parezca ser la opción lógica cuando uno tiene dolor por la artritis; sin embargo, hacer actividad física puede disminuir el dolor y mejorar el funcionamiento en aproximadamente un 40 por ciento. Aun así, 1 de cada 3 adultos que tienen artritis no hace actividad física. Las personas que tienen artritis también pueden reducir los síntomas al participar en programas educativos para aprender a manejarla y lidiar con el dolor, la fatiga, la ansiedad y la depresión.

Para obtener más información, visite [cdc.gov/spanish/signosvitales](http://cdc.gov/spanish/signosvitales).

*[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa, visite [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llame al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.*