

GUÍA GRATUITA

ARTRITIS Y DOLOR ARTICULAR

Qué dice la ciencia sobre sus tratamientos, cómo aliviar el dolor en casa, y el papel real de Ozempic y otros GLP-1

LONGEVIDAD SALUDABLE 360

Antes de empezar

Aviso médico: esta guía tiene fines informativos y divulgativos. No sustituye el diagnóstico, consejo o tratamiento de un profesional sanitario. Consulta siempre con tu médico o reumatólogo antes de iniciar, cambiar o combinar cualquier tratamiento, especialmente si ya sigues medicación para artritis reumatoide u otra enfermedad autoinmune.

© 2026 Longevidad Saludable 360 · longevidadsaludable360.com · hola@longevidadsaludable360.com

Dos enfermedades bajo el mismo nombre

Cuando hablamos de “artritis”, en realidad solemos referirnos a dos enfermedades muy distintas:

- **Artrosis (osteoartritis):** la más común, especialmente a partir de los 50-60 años. Es un desgaste progresivo de toda la articulación —hueso, cartílago, membrana sinovial— alimentado por un ambiente inflamatorio de bajo grado que procede en buena parte de la grasa que rodea la articulación.
- **Artritis reumatoide:** una enfermedad autoinmune, donde el propio sistema de defensa ataca la membrana articular. Requiere siempre supervisión de un reumatólogo y tratamiento específico (con frecuencia fármacos biológicos).

Mecanismos distintos, pero un denominador común: la **inflamación crónica**. Por eso muchas estrategias de esta guía —peso, movimiento, alimentación antiinflamatoria— ayudan en ambos casos, aunque nunca sustituyen el tratamiento médico específico de cada una.

Tratamientos con evidencia sólida

Médicos

- **Antiinflamatorios (AINEs):** ibuprofeno, naproxeno... alivian el dolor y la inflamación a corto plazo. Uso prolongado siempre bajo supervisión médica, por el riesgo digestivo y renal.
- **Fisioterapia:** el tratamiento con más respaldo a largo plazo para artrosis. Fortalece la musculatura que protege la articulación y mejora el rango de movimiento.
- **Infiltraciones de corticoides o ácido hialurónico:** alivio localizado, útil en brotes de dolor, decisión que debe tomar el especialista caso por caso.
- **Fármacos biológicos y DMARDs:** en artritis reumatoide, el tratamiento de fondo lo marca el reumatólogo — no hay atajo de estilo de vida que los sustituya.

Estilo de vida

- **Perder peso, si hay sobrepeso:** cada kilo perdido reduce entre 3 y 4 kilos de presión sobre la rodilla al caminar. Es, con diferencia, la intervención no farmacológica con más impacto en artrosis de rodilla y cadera.
- **Ejercicio de fuerza:** contraintuitivo pero clave — un músculo fuerte alrededor de la articulación reduce la carga que soporta el cartílago. Caminar y nadar también ayudan a mantener movilidad.
- **Alimentación antiinflamatoria:** omega-3 (pescado azul), especias como la cúrcuma, y reducir ultraprocesados y azúcar añadido — mismo patrón que reduce la inflamación de bajo grado en el resto del cuerpo.

Ozempic, Wegovy, Mounjaro: la nueva evidencia

En los últimos dos años, muchos pacientes que empezaron a usar estos fármacos solo para controlar su peso o su glucosa han reportado a sus médicos algo inesperado: “**me duelen menos las rodillas**”.

Qué son

Ozempic y Wegovy contienen semaglutida; Mounjaro y Zepbound, tirzepatida. Son agonistas del receptor **GLP-1**, una hormona intestinal que regula el apetito y la glucosa. Dato clave: los receptores de GLP-1 no están solo en el páncreas y el cerebro — también en macrófagos y en el propio tejido sinovial de las articulaciones.

El estudio STEP 9

En personas con obesidad y artrosis de rodilla, la semaglutida redujo el dolor de rodilla un 59% más que el placebo — una mejora mayor de la esperada solo por el peso perdido, incluso ajustando estadísticamente por esa variable. Resonancias posteriores mostraron un 17% de aumento del grosor del cartílago en el grupo tratado, frente a menos del 1% con ácido hialurónico solo.

Tres capas de la hipótesis

- **Menos grasa visceral:** la grasa segrega citoquinas proinflamatorias (interleucina 6, TNF-alfa). Menos grasa, menos “fábrica” de inflamación.
- **Menos carga mecánica:** cada kilo perdido son 3-4 kilos menos de presión sobre la rodilla al caminar.
- **Efecto inmunomodulador directo:** los receptores GLP-1 en macrófagos parecen reducir la inflamación incluso sin pérdida de peso.

Lo que todavía no sabemos

Ningún regulador (FDA ni EMA) ha aprobado estos fármacos para la artritis — cualquier beneficio articular es hoy un efecto secundario documentado, no una indicación médica. La evidencia sólida viene de artrosis de rodilla ligada a obesidad, no de artritis reumatoide en población general. Efectos secundarios más comunes: náuseas y molestias digestivas; más raros: pancreatitis o problemas de vesícula. Una pérdida de peso rápida sin cuidar la masa muscular puede dejar la articulación menos protegida — por eso conviene combinar cualquier tratamiento, siempre bajo supervisión médica, con ejercicio de fuerza y proteína suficiente.

Tu checklist práctico

- Diferencia si tu caso es artrosis o artritis reumatoide — el plan de tratamiento no es el mismo.
- Habla con tu médico sobre tu peso corporal si hay sobrepeso: es la palanca más potente que existe hoy en artrosis de rodilla y cadera.
- Incorpora 2-3 sesiones semanales de ejercicio de fuerza, no solo cardio — protege la articulación desde el músculo.
- Prioriza omega-3 y reduce azúcar añadido y ultraprocesados en tu alimentación diaria.
- Si consideras Ozempic, Wegovy, Mounjaro o similares, coméntalo con tu médico como una herramienta más dentro de un tratamiento integral — nunca por iniciativa propia ni como sustituto de tu tratamiento actual.
- No persigas perder peso lo más rápido posible: la composición corporal final importa más que la velocidad.

Tres mitos que conviene desmontar

- **“Ozempic cura la artritis reumatoide”**: falso. En el mejor de los casos es un complemento, nunca un sustituto de los tratamientos biológicos del reumatólogo.
- **“Si no tienes sobrepeso, no te sirve para las articulaciones”**: no del todo cierto, pero tampoco debe pedirse sin indicación médica.
- **“Cuanto más peso pierdas, más rápido se cura la articulación”**: falso y potencialmente peligroso.

¿Quieres seguir profundizando? En **longevidadsaludable360.com** publicamos cada semana investigaciones basadas en evidencia sobre nutrición, inflamación, salud metabólica y envejecimiento — y en nuestra tienda tienes la guía completa “*Metabolismo Después de los 65*”, con protocolos paso a paso similares a este.

**longevidadsaludable360.com · YouTube: Longevidad
Saludable 360**