

Título de artículo	Fuente	Diagnóstico y definición de OA	Tratamiento y Recomendaciones	Puntuación
“Las seis causas más comunes por la que duelen las rodillas, y como acallar el dolor”	Fernando Sanz Zapata, Ramón Cugat Bertomeu (Traumatólogos)	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Visitar especialista - Hábitos de vida (control de peso) - Fisioterapia - Actividad física - Tratamiento farmacológico (Infiltraciones glucocorticoides tras ttº conservador) - Tratamiento invasivo (prótesis si fracaso ttº conservador)	14/18
“Prótesis de cadera mínimamente invasiva”	Ángel Villamor Pérez (Traumatólogo)	--	- Tratamiento invasivo (prótesis)	2/3
“Cirugía articular auto-regenerativa con células madre”	Zacarias Galo Sánchez Sánchez (Traumatólogo)	--	- Tratamiento invasivo (cirugía articular) - Tratamiento farmacológico (células madre)	2/6
“Artrosis: la enfermedad sin cura que merma las articulaciones de 500 millones de personas”	Francisco Blanco García (Reumatólogo) Luz Cánovas Martínez (Anestesióloga) David de la Rosa Ruiz (Médico de atención primaria) María de Andrés (Bióloga) 2 artículos científicos	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago - Diagnostico: a través de biomarcadores y de la epigenética	- Tratamiento farmacológico (analgésicos) - Actividad física - Educación sobre la OA - Hábitos de vida (control de peso)	9/15
“Conozca cómo los reemplazos articulares mejoran la movilidad a cientos de pacientes”	Paulo José Llinás, Alfredo Sánchez Vergel (Traumatólogos)	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento invasivo (Prótesis) - Fisioterapia	4/6
“Ocho millones de personas sufren dolor crónico en España”	Josep Verges (Farmacólogo) Miguel Ángel Galán, Federico Montero (Fisioterapeutas) 1 artículo científico	---	- Actividad física - Hábitos de vida (control de peso, control de la excesiva medicación) - Educación sobre la OA	9/12
“Cinco formas de destrozar una rodilla”	Luis Sanz Ferrando, Marco Strauch Leira (Traumatólogos)	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago y a factores biomecánicos	- Actividad física - Hábitos de vida (control de peso, prevención del exceso de ejercicio, sobrecargas)	5/12
“Ocho señales de alarma que nos da el cuerpo al levantarnos y no sabemos descifrar”	Ángel Hernández Yáñez (Traumatólogo) Sociedad Española de Reumatología	Diagnóstico: dolor cervical y lumbar matutino en edad avanzada	- Visitar especialista	4/6
“El humano tiene la misma molécula que las salamandras para regenerar sus cartílagos dañados”	Virginia Kraus (Investigadora) Josep Verges (Farmacólogo) 1 artículo científico	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Actividad física - Hábitos de vida (prevención del exceso de ejercicio, sobrecargas; calzado adecuado) - Tratamiento invasivo (cirugía articular trasplante de condrocitos)	5/12
“Mas de 25 años realizando cirugía artroscópica de rodilla y hombro”	Arnaldo Rodríguez Hernández (Traumatólogo)	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento invasivo (prótesis)	2/3
“Sanidad dejará de financiar los fármacos para la artrosis”	Carmen Sánchez (tesorera de Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis) Francisco Blanco García (Reumatólogo) 2 artículos científicos	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento farmacológico (SYSADOA)	0/3
Deterioro de la movilidad o depresión, posibles riesgos de posponer operaciones de cadera y rodilla	Alexander Jakowlew (Traumatólogo)	--	- Tratamiento invasivo (prótesis) - Hábitos de vida (control de la excesiva medicación)	4/6
Un estudio pionero en Europa le planta cara a la artrosis en Málaga	Carlos Ferrer Señoráns (Traumatólogo)	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento farmacológico (células madre) - Visitar especialista	3/6

Echar tripa, perder pelo, movernos peor y otras cosas que nos pasan al envejecer y cómo podemos ralentizar su avance	Felipe Berrocal Páez (Fisioterapeuta)	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Fisioterapia (láser)	0/3
Por qué duelen las rodillas: tipos de dolores y cómo mitigarlos	Raúl García Renedo (Traumatólogo)	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Actividad física - Hábitos de vida (control de peso, prevención del exceso de ejercicio, sobrecargas) - Visitar especialista - Fisioterapia (magnetoterapia) - Tratamiento farmacológico (infiltración glucocorticoides, PRP, ácido hialurónico, ozonoterapia) - Tratamiento invasivo (prótesis)	14/30
Así te puede ayudar el ejercicio a ralentizar el avance de la artrosis y a mitigar los dolores que produce	Clara Fernández Porta (Empresaria sector salud)	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento farmacológico (células madre) - Actividad física - Fisioterapia (ejercicio terapéutico) - Hábitos de vida (control de peso, dieta)	10/15
“¿Por qué nos preocupan tanto las arrugas si lo que de verdad nos va a limitar la vida es la artrosis?”	1 artículo científico Organización Mundial de la Salud (OMS)	--	- Actividad física (según recomendaciones de la OMS)	3/3
¿Qué es el SVF rico en células madre?	Pedro Lapuente (médico estético y regenerativa)	--	- Tratamiento farmacológico (células madre)	1/3
Por fin un tratamiento que funciona contra el avance de la artrosis	Pedro Lapuente (médico estético y regenerativa) 1 estudio científico	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento farmacológico (células madre)	1/3
Artrosis, la enfermedad que sufre Mario Vaquerizo y otros 7 millones de españoles	Marcos Paulino (Reumatólogo)	- Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago. Distingue entre primaria y secundaria - Diagnóstico: diferencia entre artrosis radiológica y artrosis clínica. A través de historia clínica, anamnesis + radiografía o ecografía	- Hábitos de vida (control de peso) - Actividad física - Tratamiento farmacológico (AINES, analgésicos opioides suaves, infiltraciones glucocorticoides)	10/18
Soluciones a la rodilla dolorosa: ¿tratamientos regenerativos, artroscopia o prótesis?	Joaquín Cabot, Sergio Celi, Jaume Llorc (Traumatólogos)	--	- Tratamiento farmacológico (células madre, ozonoterapia, factores de crecimiento) - Tratamiento invasivo (prótesis)	5/12
¿Se pueden regenerar los cartílagos?	Elisabeth Engel (Médica, investigadora)	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	--	--
Cómo prevenir la artrosis en articulaciones de carga en corredores	Andreu Arquer, Carles Miñarro (médicos deportivos)	Etiología: afectación de toda la articulación como un órgano	- Visitar especialista - Hábitos de vida (control peso, dieta, calzado adecuado) - Actividad física	10/15
Qué alimentos debo de comer si sufro artrosis	Lidia Penelo (periodista)	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Hábitos de vida (dieta alimentos ricos en omega 3) - Actividad física	3/6
¿Qué es la artrosis cervical? Síntomas, causas y cómo tratar la enfermedad	Redacción Salud La Vanguardia	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago Diagnóstico: mediante historia clínica, análisis de sangre y radiografía	- Tratamiento farmacológico (AINES, analgésicos, opioides) - Fisioterapia - Hábitos de vida (higiene postural)	6/18
Un fármaco utilizado para el colesterol logra frenar el avance de la artrosis	Beatriz Caramés (Farmacéutica, investigadora) 1 artículo científico	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento experimental (fenofibrato)	1/3
La prótesis ya no es la única solución a la artrosis de hombro y codo	Eduard Alentorn Geli (Traumatólogo)	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento farmacológico (factores de crecimiento, células madre) - Tratamiento invasivo (cirugía por artroscopia)	2/9

Vivir sin dolor es posible	Alex Pairó García (Traumatólogo), Daniel Adán Milanés (Médico de atención primaria) ³	--	- Tratamiento farmacológico (factores de crecimiento, células madre, ozonoterapia) - Visitar especialista	5/12
Cómo mejorar mi artrosis de rodilla	Joaquín Cabot, Sergio Celi, Jaume Llorca (Traumatólogos)	--	- Tratamiento farmacológico (factores de crecimiento, células madre) - Tratamiento invasivo (prótesis) cuando fracasa ttº conservador - Visitar especialista	7/12
Exosomas: la cura está en nosotros	Xavier Tintoré (médico estético y cirugía reparadora)	--	- Tratamiento farmacológico (células madre)	1/3
Agujas en el seguro	1 estudio científico	--	- Acupuntura	0/3
Científicos del MIT idean una terapia para regenerar los cartílagos con artrosis	Josep Verges (Farmacólogo) 1 artículo científico	Etiología: exclusiva a degeneración del cartílago	- Tratamiento experimental (IGF-1)	1/3
Tratamiento de la artrosis de rodilla: prótesis y otras opciones	Joaquín Cabot, Sergio Celi, Jaume Llorca (Traumatólogos)	--	- Fisioterapia - Tratamiento farmacológico (factores de crecimiento, células madre, ozonoterapia) - Tratamiento invasivo (osteotomía, prótesis) - Visitar especialista	9/21
Descubren que la cura de la artrosis podría estar relacionada con la combinación de dos medicamentos	Pedro Guillén, Isabel Guillén (Traumatólogos) Paloma Martínez-Redondo (Bióloga, investigadora) Juan Carlos Izpisua (Farmacéutico, investigador) 1 artículo científico	Etiología: exclusiva a degeneración del cartílago	- Tratamiento experimental (αKLOTHO y TGFβR2)	1/3
La solución para las enfermedades reumáticas: estímulos eléctricos	Thanh Nguyen (Bioingeniero, investigador) 1 artículo científico	Etiología: exclusiva a degeneración del cartílago	- Tratamiento experimental (nano fibras de ácido poli-L láctico PLLA)	1/3
Alertan de que no tratar una lesión de rodilla puede generar artritis	Alejandro Espejo (Traumatólogo)	--	- Visitar especialista	2/3
Últimos avances quirúrgicos mejoran resultados en artrosis de rodilla	Inmaculada Gómez Arrayás (Traumatóloga)	Etiología: exclusiva a degeneración del cartílago	- Tratamiento farmacológico (factores de crecimiento, glucocorticoides, ácido hialurónico) - Tratamiento invasivo (prótesis) único ttº eficaz - Fisioterapia	5/15
Artrosis y deporte	María José Cuadrado (Reumatóloga)	Etiología: exclusiva a degeneración del cartílago	- Tratamiento farmacológico (ácido hialurónico) - Actividad física - Hábitos de vida (prevención del exceso de ejercicio, sobrecargas)	2/12
El ejercicio y la fisioterapia, aliados para hacer frente a la artrosis	Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana	Etiología: exclusiva a degeneración del cartílago	- Fisioterapia (ejercicio terapéutico) - Actividad física - Hábitos de vida (control de peso) - Visitar especialista	10/12
La nueva recomendación de la sanidad británica para aliviar la artrosis: más ejercicio y menos fármacos	Paul Chrisp (director investigador del National Institute for Health and Care Excellence), Raquel Almodovar (Reumatóloga) 1 artículo científico	Diagnóstico: a través de historia clínica sin necesidad de pruebas de imagen en mayores de 45 años	- Actividad física - Hábitos de vida (control de peso) - Tratamiento farmacológico (AINE2, no utilizar paracetamol ni algunos opioides) - Fisioterapia (ejercicio terapéutico)	16/18
Empresa desarrolla un dispositivo que produce un suero contra la artrosis	Josep M. Escuer (Ingeniero industrial)	--	- Tratamiento farmacológico (factores de crecimiento)	1/3
Identifican en cuatro fármacos ya activos una prometedora llave contra la artrosis	Rodolfo Gómez Bahamonde (Médico bioquímico, investigador)	--	- Tratamiento experimental (combinación de 4 fármacos)	1/3

Radioterapia a bajas dosis para tratar Alzheimer y artrosis	María Isabel Ramos Durán, Julia María Montañés Uceda (Oncólogas)	--	- Tratamiento experimental (Radioterapia)	1/3
Científicos descubren mecanismo que podría servir para revertir la artrosis	Pedro Guillén (Traumatólogo) Juan Carlos Izpisua (Farmacéutico, investigador) 2 artículos científicos	--	- Tratamiento experimental (terapia génica gen CLOCK)	1/3
Alertan que pacientes de artrosis se han duplicado en 30 años y va en aumento	Josep Verges (Farmacólogo)	--	- Visitar a especialista (relevancia del diagnóstico precoz)	2/3
Escuchar las rodillas para detectar la artrosis	John Goodacre (médico investigador) 1 artículo científico	Diagnóstico: a través de la captación de sonido durante el movimiento de la articulación	--	1/3
Pacientes con artrosis piden que no se deje de financiar un grupo de fármacos	Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis	Etiología: afectación de toda la articulación como un órgano	- Tratamiento farmacológico (SYSADOA)	0/3
Sanidad dejará de financiar un grupo de medicamentos contra la artrosis	Josep Verges (Farmacólogo)	--	- Tratamiento farmacológico (AINE de forma puntual, SYSADOA)	2/6
Investigadores de A Coruña avanzan en una cura para la artrosis con la aplicación de la ingeniería de tejidos	Silvia María Díaz Prado (Médica investigadora)	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento experimental (regeneración del cartilago)	1/3
Protestas de pacientes con artrosis tras la decisión de Sanidad de dejar de financiar un tipo de medicamento	Ministerio de Sanidad, Josep Verges (Farmacólogo)	--	- Tratamiento farmacológico (AINE de forma puntual, SYSADOA)	3/6
Descubren que la combinación de dos medicamentos puede revertir la artrosis que padecen 7 millones de españoles	Pedro Guillén (Traumatólogo), Juan Carlos Izpisua (Farmacéutico, investigador) 1 artículo científico	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento experimental (α KLOTHO y TGF β R2)	1/3
El antidepresivo común puede ser el primer tratamiento para la artrosis	Fadia Kamal (Investigadora) 1 artículo científico	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento experimental (paroxetina)	0/3
La artrosis, una pesadilla para las mujeres: aumenta al 80% a partir de la menopausia	Juan Carlos de Gregorio (Farmacéutico, empresario sector biotecnología)	Diagnóstico: a través de biomarcadores y test genético	- Tratamiento farmacológico (células madre, factores de crecimiento)	3/9
Qué es la parafina: principales beneficios para aliviar dolores por artritis o contracturas	Arthritis Foundation 2 artículos científicos	--	- Fisioterapia (parafina)	1/3
Los podólogos alertan de que abusar de los zapatos de tacón puede ser causa de artrosis en los pies y rodillas	Maite García (Podóloga, presidenta del Ilustre Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad Valenciana)	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Hábitos de vida (usar calzado adecuado)	2/3
Un estudio afirma que el ejercicio exigente no aumenta el riesgo de padecer artrosis de rodilla	Alison Chang (Fisioterapeuta) 1 estudio científico	--	- Actividad física vigorosa no es un factor de riesgo para la OA	2/3
Cómo influye la dieta en el progreso de la artrosis y artritis reumatoide	1 artículo científico	--	- Hábitos de vida (beneficio moderado en dieta: aceite de pescado, condroitina, glucosamina, vitamina D, aguacate y soja)	1/6
El problema de la medicación para la artrosis es que hoy necesitas una pastilla y pronto necesitas dos para el mismo efecto	Juan Cartagena (Ingeniero en telecomunicaciones)	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Actividad física - Tratamiento farmacológico (células madre) - Fisioterapia (ejercicio terapéutico)	6/9
Científicos españoles descubren nuevas funciones de una proteína clave para aliviar enfermedades como la artrosis	1 artículo científico	--	- Tratamiento experimental (posible diana terapéutica proteína DGCR8)	1/3
La cúrcuma como remedio para el dolor de artrosis de rodilla, según un estudio	1 artículo científico	--	- Tratamiento farmacológico (AINE, paracetamol, cúrcuma)	3/9

El Incliva estudia el potencial de los microARN como biomarcadores para anticipar pacientes con osteoporosis y artrosis	1 estudio científico	- Diagnóstico: a través de biomarcadores y test genético	--	1/3
“¿Cómo diagnosticar la artrosis? "Escuchando" a los huesos	1 artículo científico	Diagnóstico: a través de la captación de sonido durante el movimiento de la articulación	--	1/3
Artrosis o artritis, ¿sabes diferenciarlas?	Mercedes Borja (Periodista)	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago Diagnóstico: A través de historia clínica + radiografía o ecografía	- Tratamiento farmacológico (AINE, paracetamol, analgésicos, SYSADOA) - Actividad física suave - Hábitos de vida (control de peso)	10/21
Los mejores balnearios de España con aguas termales para tratar la artrosis y la psoriasis	Grupo de reumatología del instituto de investigación biomédica de A Coruña	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Balneario (agua sulfurada)	1/3
La vulnerabilidad de los pacientes con artrosis	Carmen Sánchez (tesorera de Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis), Sociedad Española de Reumatología, Sergio Giménez (Médico de atención primaria)	--	- Hábitos de vida (dieta mediterránea)1 - Actividad física2 - Tratamiento farmacológico (SYSADOA)0 - Educación sobre la OA	5/12
Sanidad dejará de financiar los medicamentos Sysadoas contra la artrosis	Josep Verges (Farmacólogo) Ministerio de sanidad	--	- Tratamiento farmacológico (SYSADOA)	0/3
Desarrollan en EE. UU una terapia para regenerar cartílagos afectados por la artrosis	1 artículo científico	Etiología: exclusiva a degeneración del cartilago	- Tratamiento experimental (factores de crecimiento con dendrímeros)	1/3