

Avances para frenar la artrosis

Es la mayor causa de discapacidad en nuestro país, pero su rápido desarrollo podría limitarse

R. R.-C.

La artrosis es la enfermedad articular más frecuente y la mayor causa de discapacidad en España. Por encima de los 65 años, su prevalencia es casi universal y a partir de los 60, más del 80% de la población muestra desgaste en, al menos, una articulación, según datos del Ministerio de Sanidad.

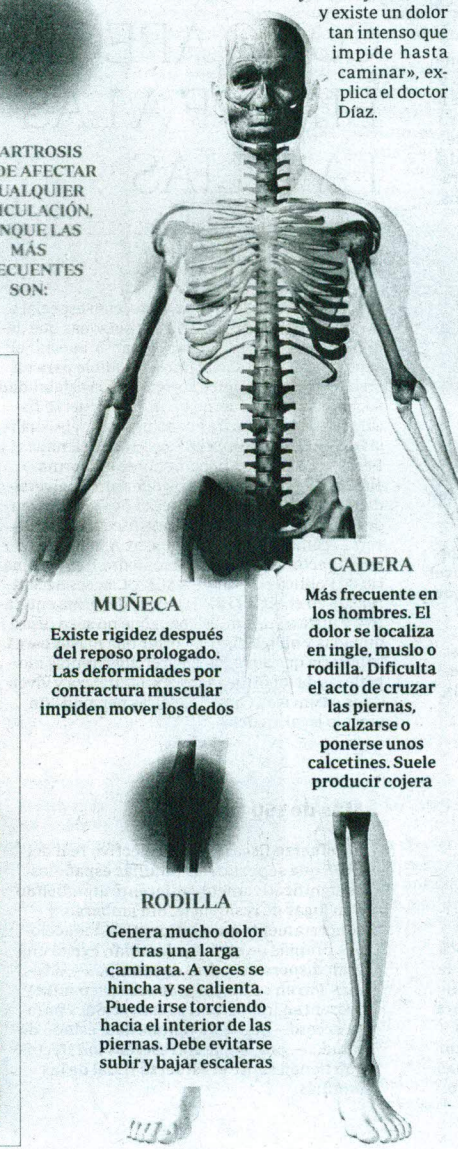
Aunque no existen evidencias claras sobre sus causantes, sí se conocen algunos factores que aumentan el riesgo de padecerla: «Determinados hábitos posturales, sobrepeso, incluso un excesivo ejercicio físico, como pasa con los deportistas de élite», apunta Manuel Castaño, reumatólogo y portavoz de la Sociedad Española de Reumatología (SER). «Además, es más frecuente en las mujeres, sobre todo a partir de la menopausia».

«Los síntomas claros de la artrosis son el dolor mecánico, que se produce con el movimiento; los crujidos y chasquidos de la articulación y la limitación de la capacidad funcional», explica Fermín Díaz, reumatólogo del Hospital La Paz de Madrid. «En el estado más avanzado puede provocar, incluso, deformidad articular», añade. Todo

ello impide el desarrollo de la vida diaria normal: moverse en el trabajo, adoptar determinadas posturas... además del sentimiento de dolor constante. «La degeneración articular no tiene cura, pero puede ralentizarse», explica el portavoz de la SER. Para ello se emplean analgésicos, antiinflamatorios, fármacos modificadores de los síntomas (como el ácido hialurónico), corticoides, etc. «La prótesis es la última opción y se coloca cuando el estado de la artrósis ya es muy avanzado

y existe un dolor tan intenso que impide hasta caminar», explica el doctor Díaz.

LA ARTROSIS PUEDE AFECTAR A CUALQUIER ARTICULACIÓN, AUNQUE LAS MÁS FRECUENTES SON:



MUÑECA

Existe rigidez después del reposo prolongado. Las deformidades por contractura muscular impiden mover los dedos

CADERA

Más frecuente en los hombres. El dolor se localiza en ingle, muslo o rodilla. Dificulta el acto de cruzar las piernas, calzarse o ponerse unos calcetines. Suele producir cojera

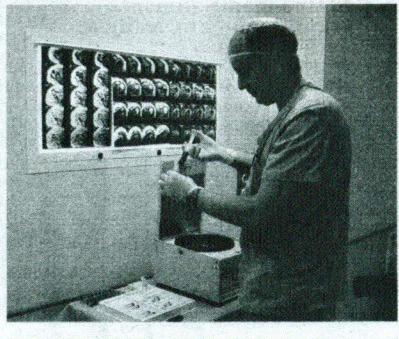
RODILLA

Genera mucho dolor tras una larga caminata. A veces se hincha y se calienta. Puede irse torciendo hacia el interior de las piernas. Debe evitarse subir y bajar escaleras

La solución, ¿en la sangre?

El reumatólogo Fermín Díaz asegura que «se están produciendo grandes avances para disminuir los efectos de la artrosis». Una de las investigaciones más novedosas es la del Centro de Medicina Avanzada (CMA) en Reparación Tissular, basada en los factores de crecimiento, unos mediadores celulares que se obtienen a partir de la sangre del propio paciente y que estimulan y activan procesos de reparación de tejidos del cuerpo. «Inyectados en una rodilla

degenerativa, los factores de crecimiento generan un efecto de protección de las células y, por tanto, una menor liberación de sustancias inflamatorias. Esto supone una importante disminución del dolor y la mejora de las funciones articulares de la rodilla», señala el doctor Vicente A. Díez, coordinador del estudio y especialista en cirugía ortopédica y traumatología. Por el momento, solo se practica en la sanidad privada y su coste oscila entre 1.000 y 3.000 euros.



Bastón y ejercicio

- 1.** Mantener un peso adecuado ayuda a ralentizar la degeneración articular.
- 2.** El calor es beneficioso. Se puede aplicar de forma casera con la esterilla eléctrica o una bolsa de agua caliente sobre la articulación. Alivian el dolor y relajan la musculatura.
- 3.** No se automedique. Las terapias alternativas —acupuntura, osteopatía, etc.— no han demostrado su eficacia científicamente.
- 4.** Duerma en cama plana y use sillas con respaldo recto para mantener una posición natural. Sus pies deben tocar el suelo.
- 5.** El ejercicio protege la articulación y aumenta la fuerza de nuestros músculos. Es bueno caminar, ir en bicicleta y practicar la natación.
- 6.** Durante las fases con mayor dolor es bueno intercalar pequeños periodos de reposo durante las actividades de la vida diaria.
- 7.** No coja pesos excesivos. Use un carrito para llevar las compras. El empleo de un bastón para caminar disminuye la sobrecarga articular.
- 8.** Si tiene artrosis lumbar, de caderas o de rodillas, emplee un calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar. No use un tacón excesivo.
- 9.** Las aguas mineromedicinales, generalmente termales, disminuyen el dolor y relajan la musculatura contracturada.
- 10.** Si sigue estos consejos podrá mantener una vida personal y familiar completa, con muy escasas limitaciones.

Fuente: Sociedad Española de Reumatología