

MESA REVUELTA

REUMATOLOGÍA

MARINA CASTAÑO



Tirar la toalla

Soy de la idea de que la vejez es un estado psíquico además físico. Picasso, en su último cumpleaños, cuando la naturaleza le estaba otorgando noventa y un años y alguien le comentó: «Te encuentras muy bien, Pablo» él respondió: «Desengáñate, el que nace joven, lo es para toda la vida». Y esto es más cierto que nada. ¡Cuántas veces nos hemos encontrado con niños viejos y con ancianos absolutamente jóvenes! Las circunstancias, es cierto, tienen que ayudar, pero el talante de cada uno es fundamental para que el paso de los años, que, en efecto nos quita frescura y lozanía pero nos regala experiencia y sabiduría, no nos conduzca a la abdicación o al pesimismo. No sé qué me produce más ternura, un bebé o una persona mayor, y después de meditarlo llego a la conclusión de que la ancianidad y la pérdida de facultades la vamos teniendo todos, más o menos cerca, más o menos lejos, y el bebé tiene aún por delante la niñez, la juventud, la madurez, lo tiene todo, y si nos deleita su piel de seda, también nos tiene que complacer la visión de unas arrugas con no reflejan más cosa que una vida vivida con satisfacciones y con fracasos, con momentos felices y con momentos dramáticos, con grandes logros y con muchas pérdidas, pero, al fin y al cabo un tiempo no perdido, sino exprimido hasta su última gota. Sentir el paso de los años no significa sentirse en derrota, no, el ser añoso es un premio que la naturaleza nos brinda porque ¿qué hay de aquellos que se fueron a una edad injustificable, que se quedaron a medio camino de todo? A mamá, a todas las mamis, por favor, no tiréis la toalla.

# Ondas de choque contra las tendinitis

Una técnica empleada para disolver los cálculos renales ayuda a acabar con el dolor y las molestias en el hombro

P. Pérez • MADRID

**P**adecer una molestia aguda y constante en el hombro, la tercera en el ranking del dolor tras las patologías de columna, lumbares y cervicales, se convierte en una cruz difícil de soportar. Muchas aparecen tras sobrecargar la zona por jugar al golf, dar un par de raquetazos o pasar demasiadas horas con el ratón frente al ordenador. Así, la mayor parte de las mismas son tendinitis, inflamaciones de los tendones, que no siempre tienen que ver con la práctica deportiva y que persisten tras probar varias opciones terapéuticas. Sin embargo, desde hace unos años, ocho de cada diez pacientes, que pasan por la clínica de la doctora Karin Freitag, encuentran un final feliz a su sufrimiento.

El método consiste en la aplicación de ondas de choque, que habitualmente también se emplean para disolver cálculos biliares y renales –litotricia–, y que fue desarrollado por los alemanes en los años 90 para la aplicación en patologías músculoesqueléticas. «Esta terapia tiene tres propiedades: antiinflamatoria, por producir un cambio en la permeabilidad celular y en la liberación de las sustancias proinflamatorias; tiene el poder de disolver depósitos cálcicos; y, a niveles de energía muy altos se emplea en el caso de la pseudoartrosis para “pegar el foco de fractura”», explica Freitag.

**DESARROLLO**

Una vez diagnosticada con ecografía o resonancia magnética nuclear, se procede a la puesta en marcha de la terapia. Sin embargo, esta técnica se emplea principalmente en las tendinitis calcificantes y en todas las tendinosis (inflamación crónica de más de tres meses de evolución) que sean rebeldes y no evolucionen favorablemente con las medidas conservadoras. Se convierte en la última alternativa antes de la cirugía, que muchos traumatólogos desaconsejan por los resultados. «Es muy importante que la

técnica de ondas de choque sea focalizada, es decir, que durante todo el tratamiento se guíe por ecografía la zona a tratar porque el resultado final es mucho mejor», manifiesta Freitag.

Las molestias y el dolor durante el tratamiento se soportan perfectamente sin tener que utilizar anestesia local porque, como explica Freitag, «durante el tratamiento se alcanza de forma progresiva el nivel de energía necesaria para cada caso y el paciente se acopla de tal forma que, dependiendo del umbral de dolor de cada uno, se tarda más o menos tiempo (en general no más de veinte minutos)».

Al finalizar la terapia, se debe aplicar una bolsa de hielo durante 10 minutos tres veces al día los

**La técnica tiene tres propiedades: antiinflamatorio, disuelve los depósitos cálcicos y sirve de «pegamento»**

**Se convierte en la última alternativa previa a la cirugía, que muchos médicos desaconsejan por los resultados**

siguientes 72 horas y puede incorporarse a su vida cotidiana normal nada más finalizar. Además, se recomienda que durante las tres semanas del tratamiento –una aplicación cada siete días– no practiquen deporte, aunque pueden mantener ejercicios de mantenimiento sin sobrecarga.

No hay por el momento ningún inconveniente descrito severo con este tipo de tratamiento ya que la onda no destruye fibras colágenas. Freitag especifica que «se debe por supuesto excluir del tratamiento a las embarazadas, todos los pacientes anticoagulados con acenecumarol –Sintón–, y en los portadores de marcapasos».



Tras las tres semanas de tratamiento se recomienda un periodo de reposo

**Adiós a los dolores de hombro**  
Mediante ondas sónicas, de alta energía, se disuelven los depósitos cálcicos y se acaba con la inflamación

**Tratamiento:**  
De 3 a 5 sesiones  
Se debe aplicar hielo en la zona  
No tiene efectos secundarios  
Alternativa a la cirugía  
Contraindicaciones: embarazo, marcapasos y tratamientos con anticoagulantes

Infografía LA RAZÓN