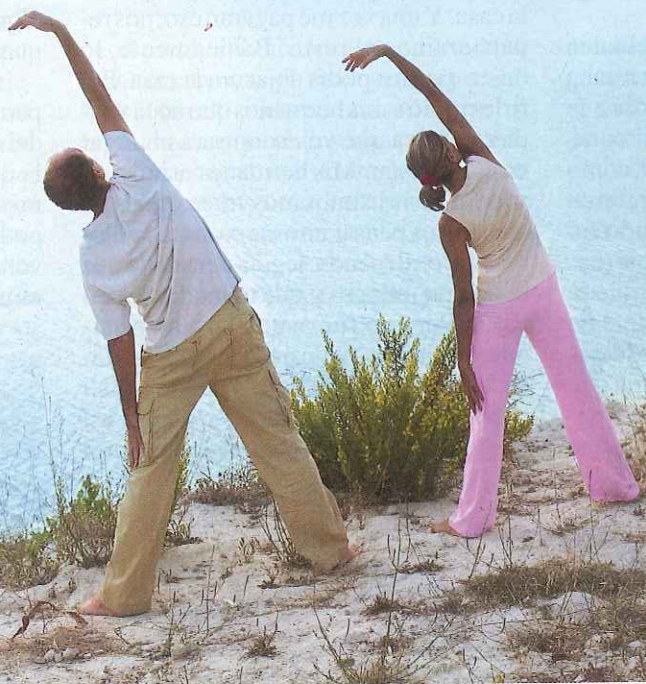


ARTROSIS: medidas para mejorar la calidad de vida

Más de 7 millones de españoles sufren artrosis, la más frecuente de las alteraciones articulares y la segunda causa de incapacidad laboral en nuestro país. Aunque se trata de un problema crónico, hay distintas medidas para combatir sus síntomas e, incluso, retrasar su evolución.



Más tarde o más temprano, la mayoría de nosotros deberá enfrentarse a la artrosis, ya que el riesgo de sufrirla aumenta con la edad. Se calcula que, a partir de los 35 años, el 50% de

las personas presentan algún indicio de la enfermedad y, después de los 55, el porcentaje se eleva al 80%.

Por qué aparece

La artrosis aparece como consecuencia del desgaste del cartí-

lago articular, un tejido que hay entre los huesos y que amortigua el choque entre los mismos. Una vez ha aparecido, avanza de forma progresiva, afectando principalmente zonas como la columna vertebral, las rodillas, las manos y la cadera.

■ FACTORES DE RIESGO

-Edad. A medida que va pasando el tiempo el desgaste del cartílago es mayor y hay más probabilidades de sufrirla.

-Genética. Algunos tipos de artrosis, como la de manos, suelen ser hereditarias.

-Obesidad. El sobrepeso y la vida sedentaria desde la infancia hacen que la artrosis se presente en edades más tempranas.

-Determinadas prácticas deportivas. «El deporte es beneficioso —explica la doctora Karin Freitag, reumatóloga y directora del Centro Freitag—, pero mal realizado o con un calzado inadecuado puede hacer que sobrecarguemos las articulaciones».

-Repetición de movimientos. Sobre todo aquellos que se realizan en determinadas actividades laborales (peluquerías, trabajo con teclados, etc.).

-Sexo femenino. La artrosis afecta al 52,3% de mujeres frente al 29,4% de hombres, aunque no todos los tipos afectan a los dos sexos por igual. «La artrosis idiopática primaria de manos y la artrosis de rodilla es más frecuente en la mujer —explica la doctora Freitag—, pero la de columna y de cadera es más habitual en el hombre. En el caso de las rodillas pueden influir la sobrecarga que suponen el embarazo, el sobrepeso, el uso de zapatos inadecuados...».

■ SÍNTOMAS

El más habitual es el dolor, que aparece con el movimiento de la articulación afectada y cede con el reposo. Es habitual alternar períodos sin molestias con brotes agudos. También pueden obser-

Doctora Karin Freitag, directora del Centro Freitag:

«LOS FÁRMACOS CONDROPROTECTORES Y EL PLASMA RICO EN PLAQUETAS SON LOS TRATAMIENTOS MÁS EFICACES HOY EN DÍA»

Para conocer los tratamientos más nuevos contra la artrosis, hablamos con la doctora Karin Freitag, reumatóloga y directora del Centro Freitag.

■ CONDROPROTECTORES PARA FRENAR LA PÉRDIDA DE CARTÍLAGO.

Son fármacos de acción lenta que no sólo alivian el dolor y mejoran la movilidad de la articulación afectada, sino que también frenan la pérdida de cartí-

lago. Su efecto es lento, pero continuado en el tiempo. «En este grupo tenemos el condroitín sulfato, el sulfato de glucosamina y el ácido hialurónico—explica la doctora—. Hay que utilizarlos de forma precoz, cuando, por genética, enfermedad o traumatismo, se ha producido una desalineación o una mala higiene articular. También se aconsejan



cuando empieza a observarse envejecimiento de las articulaciones (que puede llegar a distintas edades, de-

pendiendo del ejercicio que haga, del tipo de profesión que se tenga y lo que se hayan cargado las articulaciones). Según el estudio Pelleter, los enfermos tratados con condroprotectores experimentan una reducción en la pérdida del volumen del cartílago frente a placebo».

■ ÁCIDO HIALURÓNICO PARA LUBRICAR LAS ARTICULACIONES.

A diferencia de los otros condroprotectores, que se toman por vía oral, el ácido hialurónico se aplica mediante infiltración directamente en la articulación afectada. «Sirve para lubricar los líquidos sinoviales de las articula-

vase crujidos al mover la articulación, presencia de líquido, limitación de la movilidad y deformidad (habitual en los dedos).

Cómo frenar su evolución

La artrosis es una enfermedad crónica, es decir, que, una vez ha aparecido no deja de avanzar. Sin embargo, hay una serie de medidas que pueden ayudarnos a que esta evolución se realice más lentamente.

■ ESTILO DE VIDA

- ✓ Mantener el peso ideal.
- ✓ Hábitos posturales. «Es importante dormir en cama plana, no sentarnos en sillones hundidos, tener una silla con respaldo y procurar que las caderas y rodillas no estén excesivamente flexionadas ni extendidas—aconseja la doctora Freitag—. Si trabajamos con ordenador, debemos parar de vez en cuando y mover el cuello y los hombros. No hay que mantener siempre la misma postura durante muchas horas».
- ✓ Detectar de forma precoz alteraciones de la estática. «En la infancia y la adolescencia—advirtió la doctora Freitag— se deben corregir escoliosis, pies planos, valgus, cifosis, etc. porque sabemos que todo aquello que esté desalineado en una articulación produce artrosis».
- ✓ Hacer ejercicio. El sedentarismo atrofia la musculatura y agrava la artrosis. Es conveniente, por lo tanto, realizar ejercicio moderado como caminar, nadar, practicar aquagym, ir en bicicleta, etc., siempre observando ciertas reglas. «Hay que evitar la sobrecarga en las articula-

ciones—puntualiza la doctora Freitag—. Por ejemplo, si se practica jogging, no hay que correr sobre asfalto, sino por hierba y se debe llevar calzado que evite el impacto excesivo».

✓ Ortopedia. Si es necesario, se aconseja el uso de bastones, plantillas, rodilleras, etc. Mejoran la movilidad y evitan accidentes.

■ TRATAMIENTOS

A fecha de hoy todavía no existe ningún fármaco que pueda curar la enfermedad. Sí es posible, sin embargo, combatir los síntomas que produce (como el dolor, los problemas de movilidad, etc.) y retrasar su avance.

✓ Analgésicos (paracetamol...) y antiinflamatorios (ibuprofeno, naproxeno...). Actúan contra el dolor y la inflamación de la articulación afectada. «Estamos limitando mucho su uso por sus efectos secundarios—advirtió la doctora Freitag—. Deben tomarse durante poco tiempo y pautados por un médico, evitando la automedicación».

✓ Infiltraciones de corticoesteroides en la articulación.

✓ Aplicación calor-frío. «El frío se aplica sólo cuando hay un brote inflamatorio—explica la doctora Freitag—, cuando la articulación está aumentada, caliente y dolorosa (nunca más de diez minutos, y con bolsas de gel, no de hielo). En los demás casos se aplica calor, ya que es lo mejor para la artrosis».

✓ Cirugía. Cuando la articulación está muy dañada, es posible que deba reemplazarse por una prótesis para reducir el dolor y restablecer la movilidad.

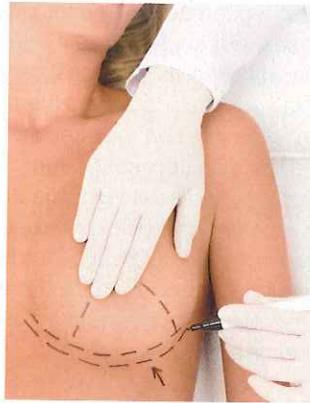
ciones y hacerlas más elásticas—continúa la doctora—. Se aplican cinco infiltraciones con intervalos de una semana y se puede repetir cada año. Se utiliza preferentemente para tratar la artrosis de rodilla o pulgar».

■ PLASMARICO EN PLAQUETAS PARA RETRASAR LA COLOCACIÓN DE LA PRÓTESIS. Es el tratamiento más nuevo contra la artrosis. «Consiste en utilizar unas proteínas de nuestras propias plaquetas de la sangre—prosigue—. El proceso se inicia extrayendo sangre al paciente. El plasma obtenido se centrifuga durante 8 minutos para conseguir la fracción más rica en

plaquetas que, después de activarse, se infiltra en rodillas, cadera, pulgares... induciendo la proliferación celular para reforzar los cartílagos. Según los trabajos publicados por los doctores Mikel Sánchez y Eduardo Anitua, esta técnica mejora el dolor en un 60% y en un 70% la funcionalidad. Esta técnica es muy útil en aquellos pacientes que no mejoran con técnicas conservadoras pero que, por algún motivo, no pueden someterse a la colocación de una prótesis (por ser demasiado jóvenes o, por el contrario, demasiado mayores para optar por la cirugía)».

♀ SALUD MUJER

Efectos secundarios de las prótesis de mama



A la hora de optar por una operación de aumento de pecho, hay que tener en cuenta las posibles consecuencias que puede tener este tipo de cirugía. Éstas son las más frecuentes:

- ▶ Contractura capsular. Cuando se coloca una prótesis en un tejido vivo, el organismo se defiende formando una

cicatriz (cápsula) alrededor de ella. El problema surge cuando este proceso se realiza de forma anormal y la cápsula se contrae, desplazando la mama, que se endurece o deforma. Para corregirlo, se puede optar por métodos no invasivos (como masajes, determinados fármacos y ultrasonidos) o quirúrgicos (recambio de prótesis). Las prótesis lisas colocadas delante del músculo son más propensas al encapsulamiento (tienen un riesgo del 20%). Mientras que las texturizadas y colocadas detrás del músculo tienen un riesgo del 4%.

- ▶ Rotura o rotación de la prótesis. Son trastornos más habituales en las prótesis anatómicas (en forma de gota) o en las que tienen más de 10 años.
- ▶ Revisión. Para detectar a tiempo estos problemas, se recomienda realizar un seguimiento cada dos años, basado en exploración física y pruebas de imagen. •

😊 NUESTROS HIJOS

Buenos hábitos para prevenir la gripe

Se calcula que el 50% de los niños que van a la guardería y entre el 30 y el 35% de los que acuden a un centro escolar padecerán gripe este año. Para evitar el contagio y reducir los síntomas es importante seguir estos consejos.

- ▶ Hay que enseñarles a taparse la boca al toser, estornudar en pañuelos desechables y lavarse las manos con frecuencia.
- ▶ Se aconseja que duerman un mínimo de diez horas al día y que no realicen actividades intensas antes de acostarse.
- ▶ Para evitar la proliferación del virus, es conveniente ventilar la casa a diario, sobre todo su habitación.
- ▶ Una buena alimentación le ayudará a estimular sus defensas. Para ello, debe tomar cinco raciones de fruta y verdura al día, consumir legumbres dos o tres veces por semana y frutos secos (en niños mayores de 3 años).
- ▶ Para complementar la dieta, se recomienda tomar leches fermentadas con L.casei DN- 114 001. •

