

## ARTROSIS: cómo aprender a vivir con dolor

La artrosis es la enfermedad articular más frecuente en la actualidad y con una incidencia en aumento, dada su marcada asociación con la edad. En el mundo occidental, según los expertos, al menos el 10 por ciento de la población tiene síntomas de artrosis, de los que la mitad necesitará tratamiento farmacológico.

En el caso de Colombia, es la patología reumática más frecuente y representa la segunda causa de incapacidad permanente (tras las enfermedades cardiovasculares), siendo la artrosis más frecuente la de rodilla, que afecta a aproximadamente al 10 por ciento de la población mayor de 16 años.



Aunque también puede aparecer en jóvenes como consecuencia de traumatismos o problemas congénitos que afecten a la articulación, la artrosis se inicia, en general, a partir de los 40 o 45 años, y se produce como consecuencia de la degeneración del cartílago, lo que está vinculado con el envejecimiento de las articulaciones.

Por debajo de los 55 años, la afectación articular es similar en hombres y mujeres, pero por encima de esta edad, la articulación más frecuentemente dañada es la cadera en los hombres y las articulaciones de las manos y rodillas en las mujeres. Así, en general, el 70 por ciento de las personas de más de 80 años padecen esta enfermedad reumática.

### ¿Qué causa la artrosis?

La artrosis puede aparecer en cualquier articulación del cuerpo, pero es más común en la columna cervical y lumbar, en algunas articulaciones de los hombros y de los dedos de las manos, en la rodilla, la cadera y en la articulación del dedo gordo del pie. La aparición de artrosis en otras articulaciones es poco frecuente y cuando aparece suele ser consecuencia de un traumatismo, de otra enfermedad articular anterior o por un mal uso de la misma.

Según los expertos, entre las causas más frecuentes de artrosis en la mujer se destaca el uso de zapatos de tacón muy alto que hacen que la mecánica del pie no funcione adecuadamente, provocando que se lastime no sólo el pie, sino también el tobillo, la rodilla e incluso la cadera.

Además, en el desarrollo de la enfermedad, vinculada al envejecimiento, son también importantes otros factores de riesgo genéticos y medioambientales, como una gran carga de actividad en la articulación, las lesiones, determinados estilos de vida, la obesidad o el hecho de ser mujer, ya que aunque no se puede atribuir la artrosis sólo a una causa, los factores hormonales en la mujer, en concreto la disminución de estrógenos en la posmenopausia, son un factor de riesgo añadido frente a los hombres.

## **Vivir con dolor**

El principal síntoma de la artrosis es el dolor de inicio insidioso, profundo y mal localizado, que típicamente aumenta con el movimiento y mejora con el reposo, si bien en estadios más avanzados, la enfermedad se presenta con cierto grado de rigidez, con limitación de los movimientos, mejorando cuando se pone en movimiento la articulación.

Y es que la etapa más avanzada de la enfermedad revela un agravamiento del dolor, que aparece incluso en reposo y por la noche. Todo esto supone un gran impedimento para la vida cotidiana del paciente y un empeoramiento de su calidad de vida. Incluso, en los casos graves y/o avanzados puede causar incapacidad temporal y hasta permanente.

## **Tratamientos actuales**

La artrosis es una enfermedad que hasta el momento no tiene cura, pero con un buen tratamiento se pueden obtener grandes beneficios, permitiéndoles a los pacientes llevar una vida prácticamente normal. Para ello, actualmente, disponemos de medidas farmacológicas y no farmacológicas que permiten el control de la enfermedad y retardan su evolución.

En las terapias farmacológicas, hay dos categorías de tratamientos: aquellos que alivian los síntomas (analgésicos, antiinflamatorios no esteroideos e infiltración intraarticular de corticoides) y los que modifican la estructura, con un efecto sobre la progresión de los cambios degenerativos en la artrosis.

En cuanto a los tratamientos no farmacológicos, los expertos destacan la fisioterapia, la cual, afirman, juega un papel muy importante para mantener la fuerza muscular y la movilidad articular. Se debe planificar un programa de ejercicios para cada enfermo, complementado en los casos necesarios con electroterapia (onda corta) y termoterapia (calor local). Los aparatos ortopédicos pueden ser útiles en determinados momentos de la evolución de la enfermedad para permitir cierto reposo articular y evitar daños mayores como desviaciones, bloqueos o caídas.

Asimismo, los pacientes que padecen una artrosis severa, con un dolor que no responde a las terapias actualmente disponibles y que han experimentado limitaciones importantes de sus actividades diarias, se pueden ver obligados finalmente a someterse a una cirugía reparadora o de reemplazo (prótesis articulares) para suprimir el dolor y restaurar la función articular.

## **¿Se puede prevenir?**

Los expertos señalan que aunque hay factores de riesgo sobre los que no se puede intervenir, como la edad, ser mujer o los antecedentes familiares, sí existen medidas que pueden ayudar a prevenir esta enfermedad y que se deben mantener durante toda la vida.

Así, una medida de prevención es evitar la obesidad, ya que produce una sobrecarga en las articulaciones. En este sentido, es necesario que la alimentación consista en una dieta equilibrada y sin excesos de grasas para evitar el sobrepeso. En el caso de la mujer, la llegada de la menopausia y con ella la caída de los niveles estrogénicos, hacen que la

obesidad sea más frecuente que en el hombre, por lo que la vigilancia de la alimentación y del peso corporal debe ser mayor, destacan los expertos.

Otro aspecto fundamental dentro de las medidas preventivas es el ejercicio. Éste no es sólo un método de prevención, sino también de tratamiento, de forma que actividades como caminar 20 o 30 minutos diarios, la bicicleta o la natación, contribuyen a fortalecer los músculos para evitar que la articulación quede flácida y con esto se pueda aumentar la rigidez.

En definitiva, los especialistas destacan que para conseguir un abordaje integral de esta enfermedad es necesario mejorar la información y la educación de los pacientes con programas de prevención, autocuidados y sensibilización sobre la importancia de controlar el peso o realizar ejercicio, entre otros aspectos.

### **Tomado de Saludalia**

#### **Preguntas relacionadas, realizadas por pacientes:**

##### **LA ACUPUNTURA ES TRATAMIENTO DE LA ARTROSIS?**

La acupuntura puede aliviar los dolores pero como la artrosis es una enfermedad crónica no la cura. Puede probar la acupuntura, pero si no consigue alivio rápido no pierda su tiempo y dinero.

##### **INFLUYE EL CLIMA EN LA PRESENCIA DE LA ARTROSIS?**

La humedad y el frío aumenta el dolor y rigidez en muchos pacientes. Un clima seco y templado mejora estas molestias. De cualquier forma el paciente tiene que adaptarse al clima del sitio en que vive, adoptando medidas para protegerse del frío y la humedad.

##### **LA PULSERA DE COBRE SIRVE?**

Los brazaletes no influyen en la enfermedad. La sugestión del paciente es importante. Si alguien cree que la pulsera lo ayuda no debe quitársela, pero se engaña si cree que va a detener la enfermedad.

##### **HE VISTO EN EL PERIÓDICO O TELEVISIÓN QUE HA SALIDO UN MEDICAMENTO QUE CURA LA ARTRITIS, ES CIERTO?**

Si esto fuera verdad su médico ya se habría enterado y se lo habría prescrito. Desconfíe de esas noticias, pues existen personas que se aprovechan de su preocupación para proponerle tratamientos milagrosos para su enfermedad.

**\*NO EXISTEN TRATAMIENTOS MILAGROSOS PARA LA ARTROSIS\***

##### **EXISTE ALGÚN MEDICAMENTO QUE DETENGA LA ENFERMEDAD?**

Existen medicamentos que actúan sobre el cartílago articular buscando detener el proceso degenerativo y estimular la regeneración del cartílago. Por lo tanto todo paciente debe recibir este tipo de medicamentos como parte del tratamiento integral de la ARTROSIS.