

Las claves de la artrosis

AL HABLAR de artrosis, hacemos referencia a una patología articular degenerativa crónica. Está producida por el progresivo desgaste del cartilago (tejido que protege los extremos de los huesos y facilita que se deslicen entre sí). Con el deterioro, los huesos rozan, por lo que se produce dolor, pérdida de movimiento e inflamación.

Se trata de la patología reumática de mayor prevalencia, afecta a más del 80% de los mayores de 65 años; es el segundo motivo de consulta en atención primaria.

La prevalencia en mujeres es el triple a la de los hombres, a partir de los 45 años.

El síntoma principal de la artrosis es el dolor, caracterizado por ser de tipo mecánico; aparece tras el movimiento articular y desaparece en reposo. Es muy frecuente su inicio tras un período de inactividad importante. En procesos más avanzados el dolor es continuo y suele aparecer en reposo e incluso de noche.

La artrosis tiene un curso progresivo, interrumpido periódicamente por brotes de dolor. Estos episodios suelen ir acompañados de inflamación, especialmente derrame sinovial.

El diagnóstico temprano y el tratamiento preventivo son esenciales para la evolución y control de la enfermedad.

La repercusión es mayor que en otras patologías crónicas, la pérdida de autonomía del paciente es importante y puede generar un alto grado de dependencia.

El paciente con artrosis duplica la probabilidad de tener otras patologías tales como:

- Hipertensión arterial (62 %)
- Dislipemia (58 %)
- Ansiedad y depresión (33 %)
- Diabetes (22 %)
- Reflujo gastroesofágico (19 %)
- Osteoporosis (12 %)

La artrosis se puede clasificar en primaria (no existe una causa clara) o secundaria (consecuencia de otras patologías):

- Artrosis primaria (idiopática)
- Generalizada.
- Localizada.



El síntoma principal de la artrosis es el dolor, caracterizado por ser de tipo mecánico

La prevalencia en mujeres es triple a la de los hombres, a partir de los 45 años.

Artrosis secundaria a:

- Enfermedades metabólicas; enfermedades endocrinas (acromegalia, hipotiroidismo, hiperparatiroidismo, diabetes y privación estrogénica); artropatías microcristalinas (condrocalcinosis, gota y artropatía por hidroxapatita); artropatías inflamatorias (artritis reumatoide y espondiloartropatías); neuroartropatía; enfermedades óseas (enfermedad de Paget, osteonecrosis y displasias óseas), traumatismos articulares...

Localizaciones típicas de la artrosis

- Rodilla, cadera, columna, manos, esternoclavicular, primera metatarsofalángica.

Localizaciones atípicas

- Carpo, tarso, codo, tobillo, escapulohumeral

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Además de la edad y el sexo, ya nombrado anteriormente, se pueden diferenciar más factores modificables y no modificables:

No modificables:

- Edad. Principal factor de riesgo. El mayor incremento se produce a partir de los 50 años.
- Sexo. Afecta más a la mujer que al hombre
- Genética. Existen genes y polimorfismos genéticos implicados en la susceptibilidad y pronóstico de la artrosis.
- Raza. Menor prevalencia en raza negra y esquimales.
- Menopausia. Debido a la reducción de estrógenos.

Modificables

- Obesidad. El sobrepeso aumenta la presión en la articulación e induce a la degeneración del cartilago.
- Actividad laboral y/o deportiva. Debido a movimientos repetitivos, sobrecargas, lesiones y traumatismos.

Tratamiento

El tratamiento no es exclusivamente farmacológico, también incluye:

1. Medidas no farmacológicas : Educación e información al

paciente : Debe ser un trabajo multidisciplinar con el objeto de mejorar la calidad de vida, disminuir el dolor y mejorar la funcionalidad y estado emocional del paciente.

Ayudas técnicas: Bastones, calzado apropiado, medidas de ergonomía articular a nivel laboral, muletas, andadores, abrelatas eléctricos, plantillas, elevadores para la taza del baño...

Actividad física: Es conocido su efecto analgésico. Al inicio puede desencadenarse un mayor dolor muscular, pero tenderá a desaparecer. Los ejercicios deben ir dirigidos a mejorar y preservar la movilidad articular, disminuir la rigidez y prevenir las contracturas.

Hábitos alimenticios: El paciente en normopeso presenta más agilidad, lo que mejora su capacidad funcional. La disminución de la carga en las articulaciones de las extremidades inferiores conlleva un efecto beneficioso.

2. Dentro del tratamiento farmacológico, conocemos distintas opciones. Siempre deberá ser aconsejado por su profesional sanitario.

Estos tratamientos farmacológicos, incluyen:

- Antiinflamatorios y analgésicos tanto por vía oral como por vía tópica.

- Nutracéuticos, quizás los menos conocidos por la población general:

Condroitín sulfato : Reduce la progresión de la degradación del cartilago, disminuyendo el dolor y mejorando la funcionalidad articular.

Sulfato de glucosamina: Igualmente reduce la progresión de la enfermedad, con mejoría en la funcionalidad y reducción del dolor.

Ácido hialurónico : Presenta propiedades viscoelásticas y lubricantes.

Colágeno: El colágeno es la principal proteína estructural, es la proteína más abundante en nuestro cuerpo. Participa en la elasticidad, sostén de articulaciones, huesos, músculos y piel.

- Oligoelementos y vitaminas: Donde se incluyen el complejo vitamínico B, vitaminas C, D y E, magnesio, manganeso, silicio, azufre y omega 3, con efectos positivos en la síntesis de colágeno y otros nutrientes articulares.

- Fitoterapia : Tenemos también diversidad de opciones como: harpagofito, cúrcuma, jengibre, capsicina, árnica, gaulteria, etc... Cuidado. Este tipo de tratamiento también presenta contraindicaciones y efectos secundarios; consulte siempre con el especialista.

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huesca

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento



NOTICIA PATROCINADA

Alcolea, ejemplo de dinamización

#Pueblosactivos

La localidad es uno de los pulmones de desarrollo y vertebración de la comarca del Cinca Medio

La localidad de Alcolea de Cinca es uno de los claros ejemplos de la comarca del Cinca Medio de superación, esfuerzo y dinamización de todos sus sectores para contribuir al asentamiento de la población en torno a los ejes de industria, ganadería-agricultura, comercio y gastronomía, como polos vertebradores de iniciativas y de asentamiento de la población sobre los que se sustentan la vida y el desarrollo de este núcleo activo y emprendedor.



La Tienda de Berta integra panadería de horno de leña, pastelería y la venta de productos tradicionales.

