



ARTROSIS

Dr. Carlos Esteve de Miguel - @estevedemiguel

La artrosis es la enfermedad más frecuente de nuestras articulaciones y también el motivo más frecuente de incapacidad del aparato locomotor. Se caracteriza por un desgaste de la capa de cartílago que recubre las articulaciones. El cartílago es un tejido de recubrimiento que permite los movimientos de una articulación y también amortigua las cargas.

A partir de los cuarenta años de edad el cartílago envejece rápidamente y se vuelve más blando y frágil. En su superficie van apareciendo fisuras y erosiones que dejan el hueso al descubierto. Como consecuencia la superficie de una articulación con artrosis se vuelve irregular. Con ello aparece la limitación de la movilidad, el dolor y la incapacidad. El dolor aparece con la movilidad de la articulación y al caminar. Suele desaparecer con el reposo, pero en fases más avanzadas el dolor puede ser nocturno e interrumpir el sueño.

Varios factores predisponen a una artrosis:

- Antecedentes familiares, dado que la artrosis es hereditaria.
- La obesidad predispone a la artrosis ya que el sobrepeso sobrecarga nuestras articulaciones.
- La malalineación de las piernas acelera el desgaste articular, sobretodo en la artrosis de rodilla.
- Asimismo, aquellos trabajos que impliquen una sobrecarga o un impacto continuado sobre nuestras articulaciones, también predisponen a la artrosis.
- Algunas enfermedades como la artritis reumatoide o malformaciones congénitas articulares, especialmente en la cadera conducen a una artrosis temprana.
- Los traumatismos o fracturas a nivel articular pueden predisponer a la artrosis.

La artrosis es poco común en adultos de menos de 40 años de edad y es muy frecuente por encima de los 60. Por debajo de los 50 años de edad los hombres tienen una mayor prevalencia de artrosis que las mujeres, pero a partir de los 50 años es más frecuente en mujeres y dicha prevalencia se incrementa con la edad.



Con mayor frecuencia la artrosis afecta a algunas articulaciones y respeta otras. Así, es más frecuente la artrosis en la columna vertebral cervical y lumbar, así como en la cadera, rodilla y manos.

TRATAMIENTO

El tratamiento de la artrosis tiene un triple objetivo:

1. Eliminar el dolor. 2. Mejorar la movilidad articular y 3. Reducir la discapacidad.

PREVENCIÓN

Para prevenir la artrosis deben corregirse desde la infancia aquellas alteraciones que provocan un desgaste o desalineación articular, como displasias o enfermedades inflamatorias. Asimismo, debe eliminarse el sobrepeso. El ejercicio también es recomendable porque permite mantener la movilidad de las articulaciones y evitar la atrofia de los músculos.

Aquellos deportes que mantengan una movilidad amplia de las articulaciones afectas ayudarán a prevenir el empeoramiento de la artrosis. Conviene reducir los deportes de impacto (saltar, correr), en el caso de afectación artrósica en las caderas o rodillas.