

Salud

Articulaciones SIN DOLOR



El dolor articular es un síntoma muy frecuente que puede afectar a la calidad de vida e impedir un buen descanso nocturno. Te contamos cómo tratarlo y qué puedes hacer para prevenir el malestar que produce.

por NURIA GRIJALBO

¿QUÉ LO PRODUCE?

El dolor articular afecta a las rodillas, muñecas, tobillos y puede manifestarse como un dolor agudo, pinchazos u otro tipo de molestias. Siempre que se haya descartado una enfermedad reumática, infecciosa o traumática, las causas más frecuentes son las lesiones degenerativas del cartilago, sobretodo en las caderas, rodillas y columna vertebral, así como las tendinitis, más frecuentemente en los hombros. “Con el paso del tiempo y a partir de los 40 años aproximadamente, el cartilago que recubre nuestras articulaciones envejece rápidamente y se vuelve más blando y frágil. Como consecuencia, la superficie de una articulación se vuelve irregular. Con ello aparece la limitación de la movilidad, el dolor y la incapacidad”, explica el doctor Carlos Esteve de Miguel Honou, especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología y Director del Centro Esteve de Miguel.

¿VOY AL MÉDICO?

Siempre es preferible consultar con un especialista, pero un dolor articular rara vez supone una emergencia médica. La gran mayoría pueden ser tratados en casa. No obstante, “sí conviene consultar al médico si el dolor articular es intenso, se acompaña de enrojecimiento e hinchazón o dificulta el sueño”, advierte el doctor, miembro de la plataforma TopDoctors. En estos casos habrá que descartar que se trate de artritis

UN DOLOR ARTICULAR NO SUELE SER UN PROBLEMA GRAVE **PERO SINO TE DEJA DORMIR, VE AL MÉDICO.**

reumatoide, una enfermedad autoinmune que afecta sobre todo a las articulaciones, u osteoartritis, un problema degenerativo que causa mucho dolor u otros problemas del aparato locomotor.

¿CÓMO COMBATO EL DOLOR?

Cuando aparece el dolor lo más indicado es hacer reposo, aplicar frío en las articulaciones (con bolsas de hielo, semillas o de guisantes congelados) o calor en la espalda o en las zonas con dolor o contractura muscular. También son útiles analgésicos convencionales como el paracetamol o metamizol (nolotil). Sin embargo, “estos a veces resultan insuficientes para controlar las molestias y el paciente ha de probar a tomar otros más fuertes como los opioides menores (tramadol y similares), así como antiinflamatorios. No hay que abusar de estos ya que pueden dañar el riñón o producir molestias gástricas, o incluso alterar la presión arterial o afectar a pacientes con problemas de corazón”, advierte el doctor Enrique Calvo, del servicio de Reumatología de HM Hospitales.

Por otro lado, desde hace décadas “se están empleando tratamientos protectores del cartilago, como los que incluyen condroitin sulfato o glucosamina, y se están estudiando otros tratamientos derivados del jengibre, por ejemplo”, añade el especialista de HM Hospitales.

TERAPIAS QUE AYUDAN

Para aliviar el dolor también se puede recurrir a técnicas de rehabilitación, fisioterapia y osteopatía. Asimismo la acupuntura, o ejercicios como el yoga y el tai-chi, pueden ayudar a combatir y a prevenir el dolor. “En los casos más graves, existen tratamientos alternativos paliativos como la radioterapia musculoesquelética, empleando dosis mucho más bajas y espaciadas de las que se usan en el campo de la Oncología,

6 alimentos que ayudan



6
Nueces. Aportan omega 3 y antioxidantes que previenen la inflamación.



1
Brócoli. Su sulfurano protege las articulaciones, según la Universidad East Anglia (Reino Unido).



5
Cúrcuma. Aumenta la flexibilidad de las articulaciones.



2
Jengibre. Diversos estudios señalan que sus gingeroles reducen la inflamación.



4
Cítricos. Ayudan a las personas que sufren artritis u otras enfermedades inflamatorias.



3
Pescado azul. Parece reducir el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas como la artritis reumatoide.

con buenos resultados en eficacia y seguridad”, señala el doctor Calvo.

LA DIETA INFLUYE

Nuestros hábitos también importan. Una alimentación sana y la práctica de ejercicio físico contribuirá a retrasar estos dolores. “Algunos componentes de la dieta pueden ayudar a mejorar la dinámica articular, pero otros pueden contribuir a que suframos más dolor”, recuerda Calvo. Por ejemplo el magnesio, un mineral que contribuye a regenerar los tejidos y se encuentra en alimentos como las semillas, trigo bulgur o

espinacas; vitaminas como la D (presente en lácteos, huevos, mantequilla) o del complejo B contribuyen a mejorar la función musculoesquelética. “Una dieta mediterránea variada y equilibrada, junto con algún suplemento alimenticio o vitamínico, puede contribuir a mitigar las molestias articulares y a mejorar la función física”, señala el reumatólogo. Si hay deficiencias vitamínicas o si la dieta es excesivamente rica en grasas o hidratos de carbono y se padece sobrepeso, las articulaciones como las rodillas o los tobillos pueden ser sometidas a más presión y generar más fricción y dolor. ■



El experto

“¿Y SI ES FIBROMIALGIA?”

Es un motivo frecuente de consulta en Reumatología. Aunque afecta de manera preferente a mujeres de entre 30 y 50 años, también puede darse en hombres y niños. Es una enfermedad de causa desconocida y crónica que se caracteriza porque

produce dolor continuo difuso localizado principalmente en articulaciones y músculos. También puede acompañarse de rigidez. Además del dolor, pueden aparecer otros síntomas como el cansancio intenso, alteraciones del sueño, dolor

de cabeza, colon irritable, fenómeno de Raynaud y alteraciones del estado de ánimo que pueden ir desde la ansiedad e irritabilidad, hasta cuadros depresivos severos. Pese al estigma de esta enfermedad, hay que acudir al médico.

Dra. Paloma García de la Peña
 JEFA DEL SERVICIO DE REUMATOLOGÍA DE HM HOSPITALES.