

# Consejos para mejorar la salud articular



FUNDACIÓN SEFAC

Las articulaciones son el conjunto de tejidos que permiten la unión entre dos o más huesos, entre cartilago y hueso, o el punto de contacto entre hueso y diente. Según el movimiento que permiten se clasifican en: inmóviles, como las del cráneo, semimóviles situadas en la columna vertebral y móviles, formando las caderas, rodillas, hombros, codos y dedos. El dolor articular afecta a la calidad de vida y no siempre lo causan las típicas lesiones por golpes, esguinces, roturas o torceduras. Los factores principales que las influyen son: el envejecimiento, la obesidad, la práctica deportiva y las actividades cotidianas o repetitivas en el trabajo, provocando una sobrecarga excesiva y un desgaste progresivo de las articulaciones. Según la estructura que se degenera se diferencian: las **tendinopatías** en los tendones, la **osteoporosis** en los huesos, **lesiones musculares** como las contracturas que cursan con dolor de espalda o cervicales, y las **enfermedades reumáticas** en el cartilago articular. Estas últimas constituyen un 30% del total de patologías osteoarticulares y la artrosis representa más del 25%.

La salud articular abarca todos los cuidados necesarios para prevenir y retrasar el deterioro de las articulaciones, y por lo tanto el avance de la enfermedad. Un estilo de vida poco saludable, el aumento de peso y posibles patologías asociadas como hipertensión, diabetes e hipercolesterolemias pueden desencadenar complicaciones y condicionar el tratamiento a seguir. Es por ello que, gracias a su accesibilidad y conocimiento, el farmacéutico comunitario puede ser su aliado ideal para acompañarle y aconsejarle en el cuidado y tratamiento de la salud de sus articulaciones.

## Recomendaciones

**1 MANTENER UN PESO ADECUADO Y SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE** le permitirá sentirse más flexible y ágil en el movimiento. Reducirá la carga en las articulaciones de sus extremidades inferiores, principalmente en las rodillas. Y evitará la progresión de la artrosis en pacientes diagnosticados. Es decir, que los huesos protegidos por el menisco dejen de rozar produciendo dolor e inflamación.

**PROGRAMARSE RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO MODERADO EN SU VIDA DIARIA** trabajando la movilidad, flexibilidad y haciendo estiramientos, evitará la rigidez articular y prevendrá las contracturas. También conseguirá aumentar la fuerza muscular y proteger sus articulaciones.

**3 LOS DEPORTES FAVORABLES PARA SUS ARTICULACIONES SON LOS QUE EVITAN CREAR IMPACTO Y SOBRECARGA MUSCULAR.** La bicicleta y la natación son perfectos ayudando a la movilidad articular sin causar un daño perjudicial sobre las mismas.

**4 EVITE PERMANECER EN UNA MISMA POSICIÓN DURANTE MUCHO TIEMPO, ASÍ COMO POSTURAS FORZADAS** en el trabajo. Evite coger pesos excesivos y repártalos entre las dos manos.

**5 EN CASO DE NECESIDAD, UTILICE AYUDAS TÉCNICAS COMO BASTONES E INSTRUMENTOS DE AYUDA. ADEMÁS, UN CALZADO ADECUADO Y CÓMODO** pueden ser útiles para amortiguar impactos o golpes.

**6 SI TELETRABAJA O TRABAJA CON ORDENADOR SÍTUE LA PANTALLA A LA ALTURA DEL CUELLO** de tal manera que evite una contractura en sus cervicales. **UTILICE TAMBIÉN SILLAS QUE PUEDA AJUSTAR A SU MEDIDA Y CON UN RESPALDO.**

**7 SI PADECE ALGUNA LESIÓN, ANTES DE INICIAR UNA ACTIVIDAD** aplique calor seco en la zona afectada; de esta manera la relajará, y la acondicionará. **POSTERIORMENTE APLIQUE FRÍO MODERADO** si la siente inflamada o dolorida.

**8 LA TERMOTERAPIA, LA ESTIMULACIÓN ELÉCTRICA TRANSCUTÁNEA, LA BALNEOTERAPIA** pueden ser útiles en el dolor articular, no sólo las conocidas infiltraciones.

**9 REALIZAR UNA AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE.** Para ello el farmacéutico comunitario le ayudará a través del servicio de indicación farmacéutica a buscar la opción más adecuada de tratamiento que puede incluir tanto los complementos nutricionales como la terapia farmacológica, todo ello con el objetivo de mejorar su salud.

**10 EN CASO DE TRATAMIENTO PRESCRITO POR EL MÉDICO** si lo hubiera, es importante la adherencia al mismo. En la farmacia comunitaria se le puede asesorar para lograr los mejores resultados terapéuticos y evitar resultados negativos asociados a la medicación. En ocasiones el tratamiento que le prescriba el médico puede estar condicionado a la evolución del dolor, de manera que usted decida si debe o no tomar un medicamento en función del dolor que tenga; si tiene alguna duda puede consultar en la farmacia. No se automedique y tenga en cuenta que algunos de los medicamentos utilizados para el dolor tienen contraindicaciones y efectos diferentes en distintos pacientes. Nunca tome una dosis superior a la recomendada por el médico.

# Preguntas frecuentes

## **¿QUÉ LE PASA A NUESTRAS ARTICULACIONES CUANDO ENVEJECEN?**

El aumento de edad afecta directamente a la disminución de la cantidad de líquido sinovial en la articulación, se adelgaza el cartílago articular y decrece la flexibilidad de los ligamentos. Además, los mecanismos de reactivación celular para la regeneración de los tendones también se vuelven más lentos. La disminución de estrógenos en la mujer menopáusia y el sobrepeso son causantes de una inflamación directa en las rodillas, hay también en la cadera, manos, columna, etc., provocando artrosis.

## **¿ES POSIBLE RETRASAR EL DETERIORO DEL TEJIDO ARTICULAR?**

El cartílago de las articulaciones está compuesto entre otras sustancias principalmente por colágeno, que es la proteína más abundante del cuerpo humano. Con el tiempo el cartílago se va deteriorando y disminuyendo su diámetro afectando a la articulación. Existen diferentes estudios donde diferentes complementos nutricionales fundamentalmente a base de colágeno, ácido hialurónico y magnesio, etc. podrían ayudar a evitar el deterioro presente en articulaciones, huesos, músculos y piel. Por lo que podría ser una de las opciones de tratamiento para mejorar o mantener la salud de nuestras articulaciones.

## **¿SON TODOS LOS SUPLEMENTOS DE COLÁGENO IGUALES?**

Es muy importante asegurar la calidad del producto que se ofrece en la farmacia comunitaria y diferenciar su función. Respecto al colágeno hidrolizado (tipo I) es más asimilable en el intestino mejorando su distribución por todos los tejidos a través de la sangre. Además, existen estudios científicos donde podría mejorar el estado de la salud articular actuando a nivel de los tejidos del músculo, huesos, tendones y ligamentos. Evitando la sarcopenia y contribuyendo a mejorar la salud osteomuscular. El colágeno nativo (tipo II) no se absorbe y actúa como inmunomodulador con un efecto antiinflamatorio al actuar en el ciclo de degradación del cartílago articular.

## **¿HA PODIDO AFECTAR LA SITUACIÓN DE PANDEMIA A MI SALUD ARTICULAR?**

Las restricciones de movilidad y los momentos de confinamiento domiciliario pueden haber supuesto un cambio de hábitos negativo en cuanto a salud articular se refiere. Las dificultades para reemprender actividades cotidianas que implican movimiento y ejercicio moderado, como salir a pasear o ir a hacer la compra, suponen un aumento del sedentarismo en los ancianos, cuya edad es de riesgo en cuanto a salud articular se refiere. Por otro lado, se ha visto también que la práctica deportiva repetitiva puede ser de riesgo en salud articular. Para aquellos que su nueva normalidad supone un inicio a nuevas disciplinas deportivas, como salir más a correr, o un aumento de las horas dedicadas al deporte por cambio en sus opciones de ocio, pueden acabar acarreando dolencias en sus articulaciones.

## **¿EN QUÉ CASOS APLICAR FRÍO O CALOR?**

En general podemos indicar que usaremos calor seco local en caso de contracturas musculares, como son en las cervicales y el dolor de espalda. En el supuesto que se produzcan golpes, torceduras o lesión y se sospeche de rotura muscular, la aplicación de frío, como parte de la terapia RICE (reposo deportivo, hielo, compresión y elevación del grupo muscular afectado) está indicada en la primera fase de tratamiento, las 48 horas posteriores a la lesión. En la segunda fase de recuperación, cuando se reinicie la activación muscular es importante calentar el músculo antes de iniciar la actividad.

## **¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA MASA MUSCULAR EN EL BIENESTAR DE MIS ARTICULACIONES?**

La pérdida de masa y fuerza muscular asociada al envejecimiento recibe el nombre de sarcopenia. Una menor calidad de nuestros músculos puede incrementar el riesgo de fracturas por caídas. Por eso, es importante suplementos nutricionales con alto contenido proteico y  $\beta$ -hidroxi- $\beta$ -metilbutirato (HMB) que están recomendados en la prevención de la sarcopenia en pacientes mayores con muchas patologías. Si tuviera alguna afectación en el riñón es importante que consulte antes a su médico y farmacéutico.

## **¿CÓMO DIFERENCIO EL DOLOR POR ARTROSIS DEL DE UNA AFECTACIÓN EN EL TENDÓN?**

La artrosis se caracteriza por un dolor interno tras el movimiento y que no aflora en reposo, puede presentar rigidez articular, enrojecimiento y crujido al moverse la persona afectada. En cambio, las tendinopatías se caracterizan por un dolor punzante y superficial específico en un punto que aumenta con la actividad, especialmente con el movimiento de impacto o repetitivo que la puede originar. En ocasiones, crea una impotencia funcional de la articulación y una disminución de la movilidad, el dolor puede ceder en reposo, pero cuando se palpa en la zona duele. Existe un riesgo en los hombros de los pintores o masajistas, el codo de los camareros, tenistas o golfistas, la muñeca en los grandes usuarios del ordenador. El tendón de Aquiles, detrás del talón en los atletas o futbolistas y la rodilla del jugador de voleibol y fútbol.

## **¿CÓMO DIFERENCIO UNA CONTRACTURA DE UNA ROTURA MUSCULAR?**

Normalmente el inicio de la contractura es progresivo, puede continuar realizando una actividad, da una sensación de tensión muscular, no hay hematoma y la recuperación puede ser rápida. En cambio, en la rotura muscular se siente un pinchazo brusco durante el ejercicio, hay una dificultad para continuar la actividad, se tiene una sensación de gravedad, se produce hematoma (aunque no siempre inicialmente), la recuperación es larga en función del grado de rotura y dependiendo de la extensión puede haber deformidad.

## **¿ES ADECUADA LA AUTOMEDICACIÓN PARA TRATAR MI SALUD ARTICULAR?**

Existen muchos tratamientos para la prevención o el tratamiento de las enfermedades articulares. Es fundamental la implicación del paciente en el cuidado y tratamiento de sus articulaciones, pero debido a la variedad de principios activos tanto en complementos nutricionales como en medicamentos, es importante consultar con el farmacéutico comunitario para que evalúe la seguridad, eficacia y necesidad de estos. Así también para que valore si se trata de un síntoma menor que se puede abordar a nivel de farmacia comunitaria, o si requiere la derivación al médico para el diagnóstico de una patología si la hubiera.