

ARTRITIS Y ARTROSIS

Por definición, artritis significa "**inflamación de las articulaciones**", y se usa para describir más de 100 enfermedades diferentes y las patologías que afectan a las articulaciones, los tejidos que las rodean y otros tejidos conectivos.

La **osteoartritis** o **artrosis** es una forma de artritis que ocasiona **la ruptura y la eventual pérdida del cartilago de una o más articulaciones**. Al tratarse de la sustancia proteica que sirve como un "colchón" entre los huesos de las articulaciones, la enfermedad puede afectar seriamente la movilidad.

Las enfermedades artríticas más habituales:

La artritis juvenil ideopática (anteriormente enfermedad de Still), una enfermedad reumática que afecta las articulaciones, órganos internos, e incluso los ojos. A pesar de esto, el curso de la artritis juvenil es muy predecible y **las posibilidades de recuperación son bastante altas**. De hecho, generalmente la artritis juvenil entra en remisión cuando el enfermo se hace adulto.

La **artritis psoriásica**, similar a la artritis reumatoide, incluye una **inflamación y fusión de las vértebras del cuello** y la parte inferior de la espalda, y también se caracteriza por escamiosidad de la piel y descamación de las uñas.

Fibromialgia, una enfermedad que causa dolor en los músculos, ligamentos y tendones del cuerpo. No se sabe la causa, aunque se atribuye a procesos emocionales o a fallos inmunes.

Lupus, causa inflamación en los tejidos del cuerpo. El más común es el lupus eritematoso sistémico. Tarda en diagnosticarse.

Gota, un tipo de artritis que suele afectar el dedo gordo, pero también puede desarrollarse en cualquier articulación del cuerpo. Acumulación de cristales de urato monosódico. El ataque agudo de gota típico **suele comenzar por la noche** y causa **intenso dolor y enrojecimiento** en el dedo gordo del pie.

Artritis secundaria, un tipo de artritis que puede desarrollarse después de una lesión de la articulación, y en ocasiones se produce muchos años después de la lesión. Es habitual en **profesionales y deportistas**.

La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune que afecta a articulaciones y tejidos.

Síntomas:

- Dolor articular.
- Inflamación articular.

- Disminución de la capacidad para mover la articulación.
- Enrojecimiento y calor de la piel alrededor de una articulación.
- Rigidez articular, especialmente en la mañana.

OSTEOARTRITIS (Artrosis)

Síntomas

La enfermedad se declara de forma lenta y en su mayoría los primeros signos son el dolor articular después del trabajo físico o ejercicio. A medida que la enfermedad progresa, los síntomas más comunes incluyen:

- Dolor en una articulación
- Hinchazón o sensibilidad en una o más articulaciones
- Rigidez después de periodos de inactividad, como dormir o sentarse
- Brotes de dolor e inflamación después del uso de la articulación afectada
- Percepción de sonido del roce de hueso con hueso (llamado crepitación) cuando se usa la articulación.

Consulte a su médico o terapeuta si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fatiga inusual o persistente
- Dolor agudo
- Aumento de la debilidad
- Disminución del rango de movimiento
- Mayor hinchazón de las articulaciones
- Dolor continuo (que dura más de 24 horas).

Causas

Si bien se desconoce la causa exacta, el daño articular puede ser debido al **movimiento repetitivo** (también conocido como "uso y desgaste"), aunque puede comenzar como resultado de una lesión. De cualquier manera, en la enfermedad **no hay erosión del cartílago**, pero sí rotura. Cuando **el cartílago se rompe**, los extremos de los huesos se adelgazan y la articulación puede perder su forma normal. Si hay una mayor degradación del cartílago, los extremos de los huesos pueden comenzar a rozar, y provoca dolor. Además, el tejido articular dañado puede provocar la liberación de ciertas sustancias llamadas **prostaglandinas**, que también pueden contribuir al dolor y la inflamación característica de la enfermedad.

Tratamiento

- **Ejercicio** y Terapias Relacionadas

Es importante hacer todo lo posible para mantenerse en forma y flexible, a pesar de que mantenerse activo con síntomas de artritis a veces puede ser un reto.

Los ejercicios se pueden hacer en casa para ayudar a mantener la **flexibilidad**.

Hay **entrenamiento de resistencia**, aeróbicos y yoga

Terapia ocupacional

Control del peso. El exceso de peso puede empeorar los síntomas de la osteoartritis y perder incluso unos pocos kilos puede marcar la diferencia cuando se trata de reducir el estrés en las rodillas.

Meditación

Masaje

Calor y frío.

Los ejercicios **isométricos** están diseñados para fortalecer los grupos musculares específicos, sin doblar las articulaciones dolorosas. Los isométricos no implican movimiento de la articulación, sino más bien fortalecer los grupos musculares utilizando una serie alternada de contracciones musculares aisladas y períodos de descanso.

Algunos **consejos para evitar el dolor** durante el ejercicio:

Modificar el programa de ejercicios mediante la **reducción de la frecuencia** (días por semana) o la duración (cantidad de tiempo de cada sesión) hasta que el dolor mejore.

Cambio del tipo de ejercicio para reducir el impacto en las articulaciones.

Hacer **calentamiento apropiado y enfriamiento** antes y después del ejercicio.

El ejercicio debe realizarse a un **ritmo cómodo** y deberíamos ser capaces de mantener una conversación mientras se ejercita.

Asegúrese de que tiene unos **zapatos adecuados**.

Ejercicios

Los **ejercicios de equilibrio**, incluyendo caminar hacia atrás, mantenerse en pie en un solo pie, y el tai chi, son adecuados.

Modificar la actividad cuando los síntomas de la artritis aumenten, pero hay que tratar de mantenerse activo.

Una regla general es elegir actividades que son fáciles para las articulaciones, como caminar, andar en bicicleta, aeróbic en el agua, o el baile.

Espondilitis cervical

También conocida como **artrosis cervical**, afecta a las articulaciones y los huesos en el cuello.

La parte posterior del cuello incluye la columna cervical y los músculos y ligamentos que rodean y apoyan. La columna cervical está formada por **siete huesos llamados vértebras**, siendo las dos primeras un poco diferentes al resto, ya que permiten que se incline la cabeza de lado a lado. Las cinco vértebras cervicales inferiores son más o menos de forma cilíndrica con protuberancias óseas.

Fuertes ligamentos se unen a las vértebras adyacentes para dar apoyo y fuerza extra. **Varios músculos unidos** a la columna vertebral permiten a la columna vertebral que se doble y se mueva de varias maneras.

Los nervios de la médula espinal salen de entre las vértebras en el cuello para recibir y enviar los mensajes del cuello y los brazos. La arteria vertebral también se ejecuta junto a las vértebras para llevar la sangre a la parte trasera (posterior) del cerebro.

Radiculopatía cervical

Esto ocurre **cuando se presiona la raíz de un nervio** que sale de la médula espinal a la región del cuello, y aunque hay otras causas de radiculopatía, la espondilosis cervical es una causa común.

Los **cambios degenerativos** en las articulaciones alrededor de las vértebras y la formación de osteofitos, producen zonas de estrechamiento que puede cortar la raíz del nervio. Otra causa es una **hernia discal**, aunque en ocasiones el disco no está afectado. Lo que sucede es que parte de la zona más suave interior del disco sobresale (prolapso) a través de una debilidad en la parte externa más dura del disco. Esto ejerce presión sobre el nervio a su paso entre la vértebra.

Síntomas a tener en cuenta

El **dolor agudo** es generalmente debido a una lesión o cirugía y sirve para protegernos.

El **dolor crónico** que persiste durante más de tres meses y puede ser intermitente o persistente (que dura más de 12 horas al día). Las causas más comunes son la artritis, la fibromialgia y el dolor de espalda baja. Otro tipo de dolor crónico se denomina dolor neuropático, que se debe a una enfermedad o lesión en el propio sistema nervioso.

TRATAMIENTO

Control de la fatiga

En el dolor crónico o persistente, la actividad física es un medio excelente para superar la fatiga, especialmente si la depresión o la falta de forma física (en lugar del proceso de la enfermedad) es la fuente de la fatiga.

Dieta

Los alimentos imprescindibles son todos aquellos que sean ricos en antioxidantes. Se comerán en abundancia berros, acelgas, lechugas, pimientos, remolacha, coles, brécol, tomates, fresas, legumbres, miel, limón, manzanas, cacahuets y pipas de calabaza. El **zum de patata crudo** es uno de los remedios más solventes que nuestros antepasados nos han legado.

Mantener el peso

Mantener un peso saludable puede beneficiar a las articulaciones ya afectadas por la artritis, pues dos kilos de peso ocasiona una presión adicional en las rodillas de 8 kilos de presión.

Disminución del ácido úrico

El ácido úrico es un elemento químico creado cuando el cuerpo descompone sustancias llamadas **purinas**, las cuales se encuentran en algunos alimentos y bebidas, como el **hígado, las anchoas, la caballa, las judías y la cerveza**.

La mayor parte del ácido úrico se disuelve en la sangre y viaja a los riñones, donde sale a través de la orina. Si el cuerpo produce demasiado ácido úrico o no lo elimina lo suficiente, la persona puede enfermar y padecer enfermedades artríticas, entre ellas la **Gota y la hiperuricemia**.

PRODUCTOS NATURALES

MEJILLÓN DE LABIO VERDE (Perna canaliculus)

Fuente natural de hierro, amntioxidantes y Omega 3. Ayuda a bajar el colesterol.

Se emplea en:

- Artrosis
- Artritis
- Artritis reumatoide
- Osteoartritis

- Asma
- Enfermedades con respuesta inflamatoria severa

COBRE

- Interviene junto al hierro en la síntesis de la hemoglobina, siendo imprescindible para la absorción, metabolización y disponibilidad de este mineral.
- Interviene en el desarrollo y mantenimiento de los huesos.
- Imprescindible en la formación de la melanina a través de su acción en el metabolismo del aminoácido tirosina.
- Necesario para la coordinación muscular y la fuerza motriz.
- Interviene en el metabolismo de las proteínas y la producción del RNA.
- Protege a la vaina de mielina ayudando al metabolismo de los fosfolípidos.
- Estimula el crecimiento sano del cabello y su pigmentación.
- Es un potente antiinflamatorio y estimula la producción de corticoides orgánicos.
- Procedencia
- Lo podemos encontrar en abundancia en: los mariscos, levadura de cerveza, nueces, germen del trigo, cacao y malta. También en el pan integral, setas, cereales integrales, carne de vaca, perejil y judías, así como en los pescados, legumbres, frutos secos y hortalizas verdes.

MAGNESIO

- Estabiliza la estructura macromolecular del ADN y del ARN.
- Es necesario para la actividad del pirofosfato de tiamina, la forma activa de la vitamina B-1.
- Interviene en el metabolismo del calcio y el fósforo.
- Tiene un papel esencial en la **contracción muscular**.
- Es cofactor en el metabolismo de la vitamina B-2.
- Favorece el **crecimiento estatural** de los niños.
- Tiene funciones similares al calcio, aunque son antagonistas si se encuentran en cantidades excesivas.

SÍLICE

Este mineral compone nada menos que **la cuarta parte de la corteza terrestre**. Después del oxígeno es el elemento más importante en La Tierra, siendo muy similar al carbono, otro de los elementos básicos para la vida tal y como la conocemos.

Esencial en el **desarrollo del sistema óseo** y el mantenimiento de los ya formados.

- Forma el tejido conjuntivo y mantiene las articulaciones en buen estado.
- Es catalizador del azufre, el fósforo y el calcio.
- Forma parte del colágeno.
- Mantiene la pared arterial en buen estado, conservando su elasticidad.
- Ayuda al mantenimiento de la tensión arterial correcta.
- Es necesario en el crecimiento de las uñas, pelo y piel sana.

Complementos

VITAMINA PP

Ácido nicotínico, niacina, vitamina B-3

- Interviene en la síntesis de algunos neurotransmisores y en el balance sodio-potasio de las células, así como en la formación del colágeno.
- **Regula los niveles de colesterol en sangre**, impide la degeneración grasa del hígado y mantiene la belleza del cuero cabelludo y su color original.
- Por su acción sobre las neuronas posee una buena acción neurotrópica, evitando la degeneración en enfermedades tóxicas o producidas por drogas. En el alcoholismo acelera su eliminación e interviene favorablemente en el metabolismo de numerosos
- formación de hormonas tiroideas.

ÁCIDO HIALURÓNICO

- Es un carbohidrato que produce el cuerpo y su función más importante es la **retención de agua** (puede absorber hasta 1000 veces su peso en ella), aunque también se encarga de transportar nutrientes y desechos fuera del torrente sanguíneo.

Se concentra en articulaciones, piel y cartílagos.

GLUCOSAMINA

La glucosamina (sulfato de glucosamina) **funciona como lubricante** a fin de aportar soporte nutricional a articulaciones sanas para tener mayor comodidad de movimiento, sirviendo igualmente para ayudar a la movilidad y la **flexibilidad**, al mejorar la amplitud de movimiento

CONDROITINA

La condroitina (sulfato de condroitina) componente estructural clave en la **formación del cartílago**.

Brinda respaldo estructural para los cartílagos y las articulaciones

Lubrica y suaviza las articulaciones

Mejora la movilidad y flexibilidad de los movimientos de las articulaciones.

MSM (también llamado metilsulfonilmetano)

El metilsulfonilmetano, o MSM, es una fuente natural de azufre, un mineral que es esencial para la **formación del colágeno**, del tejido conectivo, y de los cartílagos de las articulaciones saludables.

Es vital en la formación del colágeno, del tejido conectivo y de los cartílagos de las articulaciones.

Ayuda a los componentes celulares de las articulaciones.

Otros

El cartílago de Tiburón o bovino, rico en condroitina, es otra ayuda de gran eficacia.

La Vitamina E, 400 mg diariamente, y el aceite de semilla de lino, 1-2 cucharas diarias, suelen estar recomendados por otros profesionales.

ARCILLA

Se pondrán emplastos de cierto grosor en la zona afectada, hasta que se sequen completamente.

Plantas medicinales

AJO

Sus propiedades terapéuticas son muchas y muy importantes y abarcan desde la **arteriosclerosis, los zumbidos de oído, la hipertensión** y la expulsión de **parásitos intestinales**.

Se le han encontrado efectos curativos, además, en las fiebres tifoideas, asma, bronquitis y diabetes.

BARDANA

Antidiabética, depurativa y antibiótica. Es uno de los mejores depurativos que existen, pudiéndose emplear indistintamente por vía oral o tópica con el mismo éxito. Es eficaz,

por tanto, en el acné, dermatosis, vitíligo, psoriasis, caída del cabello, y como antibiótico en la mayoría de las infecciones, aunque de manera especial en amigdalitis y sarampión. Tiene igualmente propiedades insuperables contra la gota, la **eliminación del ácido úrico** y la diabetes.

CÚRCUMA

Se emplea como tónico estomacal pues estimula la producción de jugos gástricos, siendo adecuado para abrir el apetito y en la hipoclorhidria. Es colagoga, carminativa y reduce el colesterol. Es un potente **antiinflamatorio y antioxidante**.

HARPAGOFITO (Garra del diablo)

Antiinflamatorio. Es el remedio natural más empleado en las afecciones reumáticas, superando en la mayoría de los casos a los compuestos químicos. Su ausencia de efectos secundarios y el hecho de que la curación llegue por la regeneración y no por el efecto analgésico, le hacen ser un antirreumático de primer orden.

ONAGRA

Factor decisivo en el **metabolismo de las prostaglandinas** y en la formación de la piel. Eficaz en la dismenorrea, esclerosis múltiple, envejecimiento cutáneo y artritis. Detiene los procesos inflamatorios.

ORTIGA MAYOR

Remineralizante, diurética y antirreumática. **Baja el ácido úrico**, elimina los cálculos renales, es eficaz en diabetes y edemas, mejora la función biliar, las diarreas y las úlceras gastroduodenales.

SAUCE

Para mejorar las enfermedades reumáticas, como **antiinflamatorio** y en las dismenorreas. También y aunque menos utilizado, se emplea contra el histerismo, la angustia y el insomnio, así como para corregir la acidez gástrica y las diarreas. Hay quien le atribuye buenos efectos contra la ninfomanía femenina.

ULMARIA

Se emplea en el reumatismo, los cálculos renales y como **analgésico**. Es diurético, antiácido, astringente, depurativo, y antipirético, actuando, además, como anticoagulante en la prevención de la trombosis.

UÑA DE GATO

Inflamaciones en general, artritis, cistitis, úlceras gástricas. Infecciones víricas, enfermedades autoinmunes. Los últimos estudios demuestran efectos benéficos en la mitosis celular y retrasa o impide la implantación de células tumorales.

HOMEOPATÍA

Colchicum CH4, Arsenicum iodatum, Aurum y Magnesium phosphoricum CH6.

MEDIDAS FÍSICAS

La **reflexoterapia** es un auxiliar terapéutico muy interesante en estos casos.

El **T'ai Chi** es un arte marcial antiguo que ha ganado popularidad en el mundo occidental entre las personas de todas las edades, pero que puede ser especialmente beneficioso para las personas mayores con artritis u osteoporosis. Los movimientos suaves y llenos de gracia del T'ai Chi promueven flexibilidad, coordinación y equilibrio. Uno de los beneficios adicionales del T'ai Chi es un sentido de control, bienestar y paz mental, componentes importantes de un programa de auto manejo que enfatiza el bienestar general.