



Las enfermedades reumáticas, sin cura

Artrosis de rodilla y cadera, tendinitis, osteoporosis son las patologías comunes. Aprenda a paliar las dolencias.

Quienes sufren de enfermedades reumáticas no están solos, ni a la deriva. Hay muchos médicos y especialistas buscando el remedio para curar la enfermedad. Pero mientras esto ocurre, expertos del Colegio Americano de Reumatología aconsejan a las víctimas de la enfermedad, mantenerse activas. “El ejercicio ayuda a bajar el dolor, a reducir los síntomas de la enfermedad y contribuye a la flexibilidad del cuerpo.

“Los síntomas abarcan, desde dolor durante más de tres semanas, hasta fiebre, pérdida de peso o dificultades de movilidad”.

Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades reumáticas suponen la primera causa de discapacidad física, de origen no mental, en el mundo occidental.

“Estas patologías, lejos de lo que se pueda pensar, afectan no solo a personas mayores sino también a población joven laboralmente activa y su prevalencia va en aumento. La formación e investigación son imprescindibles, ya que tanto una mayor capacitación de los profesionales como un avance en el desarrollo de nuevos abordajes de estas enfermedades redundan en un beneficio claro del paciente”, afirma Alejandro Tejedor, coordinador del Grupo de Reumatología de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC).

Las enfermedades reumáticas tienen importantes repercusiones en el día a día de las personas afectadas pues, como explica el médico, “la mayoría de ellas son crónicas y limitan en gran medida la autonomía del paciente”.

Por su parte, Francisco Vargas, miembro del Grupo de Reumatología de semFYC, afirma que la calidad de vida de las personas con enfermedades reumáticas puede llegar a estar tan deteriorada como la de pacientes con patologías tan incapacitantes como un ictus.

“El alto grado de discapacidad que pueden provocar, hace que uno de los objetivos principales sea conseguir manejar de forma temprana este tipo de enfermedades, con el fin de ralentizar su curso y modificar su progresión, reduciendo así el nivel de discapacidad de los pacientes, e incluso tratar de prevenirlas”, señala el doctor Tejedor.



Sala de Prensa

Entre las enfermedades reumáticas más habituales se cuentan la artrosis de rodilla y cadera, la lumbalgia, la fibromialgia, la tendinitis, los esguinces, la osteoporosis y las artritis.

El Colegio Americano de Reumatología subraya que muchas enfermedades reumáticas son afecciones crónicas. “Puede que no haya una cura, pero existen tratamientos efectivos disponibles para la mayoría de ellas. De hecho, muchas personas con patologías reumáticas llevan una vida plena y feliz durante muchos años”, precisa.

Esta entidad explica que las enfermedades reumáticas causan inflamación y deterioro en las articulaciones y estructuras adyacentes y pueden dificultar la realización de las tareas cotidianas.

“Aunque sus síntomas pueden variar, estas patologías siempre atacan al sistema musculoesquelético, que incluye los huesos, las articulaciones, los músculos y los tendones. Algunas personas también tienen complicaciones en órganos internos y hay pacientes que pueden padecer más de una enfermedad reumática al mismo tiempo”, apunta.

Los especialistas del Colegio Americano de Reumatología recomiendan a las personas con alguna enfermedad reumática que mantengan una actitud positiva. “Sea flexible y muéstrese abierto a diversas opciones de tratamiento; busque nuevas maneras de seguir disfrutando de sus actividades favoritas; mantenga el sentido del humor y recuerde que está bien pedir ayuda”, indican.

POSTURA Y ERGONOMÍA

Los médicos instan a los pacientes a elegir “un conjunto de actividades que contribuyan al buen estado físico y al fortalecimiento, desde caminar y hacer ejercicio aeróbico acuático, hasta andar en bicicleta y bailar. Pueden hacerlo con amigos, llevarse un libro en audio o simplemente disfrutar la actividad. El truco es empezar y desarrollar una rutina. Pero si el ejercicio escogido requiere mucho esfuerzo, es conveniente consultarlo primero con el médico”, precisan.

Del mismo modo, Miguel Ángel Caracuel, vicepresidente de la Sociedad Española de Reumatología, expresa que la práctica de ejercicio físico “incrementa la amplitud de movimiento, la capacidad de amortiguación y la flexibilidad de las articulaciones.



HIGIENE DE POSTURA Y ERGONOMÍA

La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria señala que, para disminuir la carga de estas enfermedades, es prioritario desarrollar actividades de promoción de la salud, haciendo especial énfasis en la higiene postural y en la ergonomía, fomentando estilos de vida saludables y desarrollando programas específicos de prevención de lesiones en cada etapa de la vida.

A menudo, las enfermedades reumáticas se consideran una parte del envejecimiento. No obstante, en muchos casos, la discapacidad que producen se puede prevenir o minimizar. “Una vida saludable, un diagnóstico y un tratamiento precoces favorecen a los pacientes”, dice el médico Vargas.

Diario Portafolio, página 20, Julio 26 de 2014