



### **Osteoartritis: la dolorosa enfermedad que también afecta a jóvenes**

**Destruye, literalmente, los cartílagos articulares y causa molestias severas e incapacidad.**

Imagínese sentir, constantemente, un dolor muy parecido al de muela, pero en las rodillas, en los tobillos o al levantar un brazo, y que se incrementa, casi hasta la incapacidad, con la actividad física.

Ese es, según los afectados, el principal síntoma de la osteoartritis, una condición **que afecta principalmente el cartílago de las articulaciones; poco a poco, y por efecto de la enfermedad, este se va volviendo áspero, quebradizo y se desgasta hasta producir cambios en el hueso adyacente, que modifican la forma de la articulación.**

Aunque se tiende a asociar esta enfermedad con la tercera edad, **en realidad afecta a personas cada vez más jóvenes.** Cathy Speed, reumatóloga de las universidades de Nottingham y Cambridge, asegura que en su “experiencia clínica cada vez hay más pacientes entre 35 y 45 años con este diagnóstico; por eso es muy importante hacer diagnósticos tempranos que permitan tratar prontamente a los afectados y retrasar la progresión de este mal”.

Carlos Toro, presidente de la Asociación Colombiana de Reumatología, señala que “la osteoartritis primaria generalizada, también conocida como osteoartrosis, **es la enfermedad articular más frecuente en la población general y también una de las causas más comunes de consulta en reumatología**”.

Las siguientes son respuestas a algunas preguntas comunes sobre esta dolorosa enfermedad.

#### **¿Por qué se produce la osteoartritis?**

Aún no ha podido establecerse una causa única; se han identificado algunos factores que confluyen para que se produzca. Entre ellos están la edad, la obesidad, las lesiones previas en las articulaciones, el género (es un poco más frecuente en mujeres) y una predisposición genética. En cualquiera de los casos la característica es la degeneración progresiva del cartílago de las articulaciones.

#### **¿Es una enfermedad de los cartílagos?**



No de todos los cartílagos, sino de los cartílagos articulares, que se van desgastando.

### **¿Qué les pasa a los cartílagos?**

Poco a poco estos van perdiendo su grosor y consistencia; a medida que la enfermedad progresa, sufren fracturas perpendiculares, y las células dejan de producir las sustancias que les dan la elasticidad, como el colágeno o los proteoglicanos. Poco a poco, dichas células se mueren y el cartílago desaparece.

### **¿Por eso duele?**

Claro. En este proceso hay inflamación, dolor al movimiento, y los huesos adyacentes, que empiezan a chocar entre sí por la falta de cartílago que los amortigüe, reaccionan y se defienden cambiando de forma. Eso da lugar a crecimientos óseos que deforman la articulación y cambian su aspecto.

### **¿Cómo se desarrolla la enfermedad?**

Es una dolencia lenta, crónica, que evoluciona durante varios años y que incluso puede permanecer estable por periodos prolongados, hasta que llega a causar incapacidad funcional, dependiendo del grado de lesión y las articulaciones afectadas. Sin embargo, en caso de que haya habido traumas en las articulaciones, o estén sometidas a sobrecargas exageradas (como las que imponen el sobrepeso y la obesidad) este proceso puede acelerarse.

### **¿Las lesiones que se sufren haciendo deporte o en accidentes favorecen este mal?**

Sí. Al combinarse con otros factores, acelera el desarrollo de la enfermedad.

### **¿Cómo es el dolor?**

Al comienzo se percibe como una molestia, poco intensa, que puede mejorar con alguna movilidad. Pero poco a poco el dolor va en aumento, sobre todo con el ejercicio; también empieza a disminuir con el reposo. En los casos graves hay dolor intenso que persiste aun en estado de inactividad e incluso puede despertar a los afectados por las noches.

### **¿Cómo se trata?**



## sala de Prensa

Requiere un abordaje integral e interdisciplinario en cabeza de un reumatólogo, que incluye uso de analgésicos, actividad física controlada, eliminación del sobrepeso y fomento de estilos de vida saludables, dentro de un plan de rehabilitación personalizada.

### **Bases del tratamiento**

Un equipo interdisciplinario debe abordar integralmente cada caso con miras a:

**Perder peso:** la reducción de peso se ha asociado con alivio del dolor y la incapacidad en los afectados, especialmente, por osteoartritis de cadera y de rodilla.

**Ejercicio:** es un punto fundamental del tratamiento, independiente de la edad, la intensidad del dolor o la incapacidad.

La meta debe ser estabilizar las articulaciones a través de músculos fortalecidos y en buena condición. Se recomienda el ejercicio aeróbico y de resistencia, controlado.

**Alineación articular:** hay que mantener las articulaciones en su sitio y prevenir y corregir las deformidades con el uso de órtesis, que disminuyen el riesgo de sufrir la enfermedad.

REDACCIÓN SALUD

Diario El Tiempo, 16 de Marzo de 2016, Pág. 4.