

Profesión

Victoria González de
Buitrago Martínez

Farmacéutica comunitaria.
Valencia

Cómo evitar el deterioro articular

“**El deterioro articular se produce cuando los huesos, ligamentos, tendones, meniscos, cartílagos y otras estructuras específicas de la articulación ven disminuida su capacidad funcional de forma progresiva, provocando dolor»**

Actualmente, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el deterioro articular es una de las diez enfermedades más discapacitantes a escala mundial y el tercer problema de salud más importante en los países desarrollados. Entre el 70 y el 85% de la población adulta sufre alguna vez a lo largo de su vida dolor de espalda por deterioro articular, y a partir de datos de la Sociedad Española de Reumatología, en el año 2016 más de la mitad de la población con una edad superior a los 50 años muestra signos radiológicos de degeneración articular a nivel de la rodilla, siendo esta incidencia superior en mujeres de más de 55 años.

La pregunta a la que pretende responder este artículo es si se puede prevenir o no, y si se puede, cómo. Para ello haremos primero una breve revisión de la enfermedad y de sus causas o factores de riesgo más comunes, antes de entrar en su prevención y posibles herramientas con las que tal vez es posible prevenirla al 100%, o al menos retardar su evolución.

Definición

El deterioro articular se produce cuando los huesos, ligamentos, tendones, meniscos, cartílagos y otras estructuras específicas de la articulación ven disminuida su capacidad funcional de forma progresiva, provocando dolor.



vitanatur®

la ciencia en verde

ESPECIALISTA
EN BIENESTAR
ARTICULAR



EN SABOR
Nº 1*
Y DISOLUCIÓN

Vitanatur **COLLAGEN ANTIOX¹** combina 10 g de **colágeno PEPTAN®**, ácido hialurónico, extracto de semillas de uva, vitaminas y minerales especialmente seleccionados **para nutrir cartílagos, huesos y piel.**

Vitanatur **COLLAGEN INTENSIVE²** combina 10 g de **colágeno PEPTAN®**, extracto de **cúrcuma HYDROCURC®**, ácido hialurónico, vitaminas y minerales que contribuyen a una **nutrición intensiva de cartílagos, huesos y piel** y ayudan a la **movilidad y flexibilidad de las articulaciones.**



Las fórmulas para el **bienestar articular**,
testadas por especialistas de la vida real

* Test aceptación y preferencia colágeno en polvo realizado en consumidores. Silliker. 2019.

1. Las vitaminas C y E contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo. La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos, cartílagos y piel. La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales. La vitamina D y el zinc contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. 2. La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los cartílagos, huesos y piel. La cúrcuma ayuda a mantener la movilidad y la flexibilidad de las articulaciones. La cúrcuma Hydrocurc® es un extracto de cúrcuma de alta biodisponibilidad. La vitamina K, la vitamina D₃, el Magnesio y el Zinc contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Las vitaminas B₂ y B₆ ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

 **FAES FARMA**

Recordemos que la articulación consta de tres partes de las que depende su estabilidad: el hueso y las estructuras intraarticulares, los ligamentos y, por último, los tendones y músculos.

Las causas de desgaste irán ligadas a la alteración del funcionamiento habitual de alguno de estos elementos, y son principalmente tres:

- **Artrosis.** La más relevante y común de las causas de desgaste es la artrosis, un proceso en el cual se destruye el cartílago articular. A menudo empieza con una lesión articular que solo afecta a una zona pequeña, produciéndose en una segunda fase un engrosamiento óseo, una destrucción de la superficie articular y una deformación progresiva que puede llegar a provocar la desaparición del cartílago afectado. En una fase final puede llegar a ser una articulación totalmente osificada. Este proceso degenerativo implica que pase a afectar también a otros componentes de la articulación (tales como tendones o ligamentos) por el desprendimiento de pequeños fragmentos de cartílago, aumentando el roce y la fricción.
- **Inestabilidad articular.** Otra de las causas de desgaste es la inestabilidad articular, provocada por la falta de tensión en los ligamentos. El paciente, por el motivo que sea, ha perdido el control sobre la articulación, lo que acostumbra a estar relacionado con algún traumatismo previo, aunque también existen otras causas (por ejemplo, el síndrome de inestabilidad articular o de Ehlers-Danlos). Esta laxitud de ligamentos hace que los músculos tengan que trabajar más para controlar la articulación (provocando sobrecarga y contracturas), y además el roce entre los cartílagos produce su desgaste y desencadena lo que suele llamarse «artrosis prematura».

“**El desgaste articular raras veces afecta a las articulaciones de las muñecas, codos o tobillos, salvo que existan lesiones previas o se realicen esfuerzos excesivos**»

- **Lesiones tendinosas.** Otra causa de desgaste que podemos mencionar son las lesiones tendinosas, que se producen por deterioro de los tendones, provocando dolor e inflamación. Pueden ser una simple inflamación, tendinitis o tendinosis (degeneración de la estructura del tendón).

Si bien el desgaste articular puede afectar a cualquier articulación, hay zonas del cuerpo cuyas articulaciones se de-



terioran con más frecuencia. En orden descendente de prevalencia serían:

- Articulaciones distales de los dedos (artrosis de Heberden).
- Articulaciones medias de los dedos (artrosis de Bouchard).
- Articulación de la base del pulgar (rizartrosis).
- Articulación de la base del dedo gordo del pie (*hallux valgus*).
- Rodillas (gonartrosis).
- Caderas (coxartrosis).
- Cuello.
- Artrosis de las articulaciones vertebrales menores, que suelen cursar con otras patologías degenerativas, como desalineamientos y desplazamientos de las vértebras, por ejemplo.

El desgaste articular raras veces afecta a las articulaciones de las muñecas, codos o tobillos, salvo que existan lesiones previas o se realicen esfuerzos excesivos.

Entre los factores genéticos y hereditarios, a los que no se pueden aplicar medidas de prevención, destacan los defectos hereditarios en los genes responsables de la producción de colágeno (producen un cartílago defectuoso que se deteriora con mayor rapidez) y nacer con articulaciones demasiado flexibles o con defectos que impiden que las articulaciones encajen y tengan una correcta movilidad, como sería el caso de las caderas con anomalías congénitas o las piernas arqueadas.

Dejando aparte estas causas, sí hay otras que pueden modularse o tenerse en cuenta con el objetivo de prevenir el desgaste articular, como las siguientes:

CONDROSTOP® LA REVOLUCIÓN EN SALUD ARTICULAR

Fórmula innovadora con colágeno hidrolizado FORTIGEL®, condroitina, glucosamina, ácido hialurónico, vitamina C, magnesio, zinc, cobre, extractos vegetales (cúrcuma, boswellia y bambú) y MSM (metilsulfonilmetano).

FORTIGEL®

Péptidos de colágeno que fomentan la regeneración del cartilago, aliviando el dolor en las articulaciones y consiguiendo que estas sean más flexibles.

CONDROITINA (SULFATO)

Forma parte de una molécula proteica grande (proteoglicano) que proporciona **elasticidad al cartilago**.

GLUCOSAMINA

Desempeña un papel importante en la **formación y reparación del cartilago**

ÁCIDO HIALURÓNICO

Polisacárido presente en el líquido sinovial de las articulaciones, aporta lubricación y amortiguación.

VITAMINA C

Contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los cartílagos.

MAGNESIO Y ZINC

Contribuyen al mantenimiento de los **huesos en condiciones normales**.

COBRE

Contribuye a la **protección de las células** frente al daño oxidativo.

CÚRCUMA, BOSWELLIA Y BAMBÚ

Son extractos vegetales que **contribuyen a reducir la inflamación de las articulaciones**.

MSM (METILSULFONILMETANO)

Es un suplemento nutricional a base de azufre que contribuye a reducir la inflamación y el dolor articular.



FINISHER®
SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

KERN
PHARMA



NUEVO



Bote 45 días
C.N. 1952011

Caja 30 sobres
C.N. 182174.4



SIN GLUTEN



SIN LACTOSA



PROVEEDOR OFICIAL DE LA
REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE NATACIÓN



www.finisher.es

- **La edad.** Solo un 4% de los pacientes de 20 años padece artrosis, mientras que a los 70 años el porcentaje aumenta al 70%, especialmente en mujeres por el descenso de estrógenos a partir de la menopausia.
- **Vida sedentaria o escasa actividad física moderada o regular.**
- **Actividad física excesiva,** que sería el caso de los deportistas de élite, debido a la sobrecarga que sufren sus articulaciones, especialmente en deportes de contacto, como el *rugby* o el fútbol. También incluiríamos a jóvenes que trabajan en el ejército.
- **Traumatismos previos** que puedan condicionar en el futuro el normal funcionamiento de la articulación.
- **Mala alimentación, falta de hidratación** o determinados desequilibrios nutricionales (por ejemplo, niveles bajos de vitamina D), especialmente en el caso de aparición de artrosis en gente más joven.
- **Falta de tono en la musculatura:** en estos casos, debido a un incorrecto desarrollo de la musculatura la articulación debe soportar más peso y carga, lo que acelera su deterioro. Destaca el caso de personas con cuádriceps débiles para el desarrollo de artrosis de rodilla.
- **Alteraciones posturales** que provoquen una incorrecta distribución de cargas en el cuerpo y por lo tanto en las articulaciones.
- **La obesidad o sobrepeso.** Es muy relevante cuando hablamos de desgaste de las articulaciones de cadera o rodilla. Es un factor de especial relevancia entre los 8 y los 12 años, antes de que se desarrolle la enfermedad.

“ Solo un 4% de los pacientes de 20 años padece artrosis, mientras que a los 70 años el porcentaje aumenta al 70%, especialmente en mujeres »

- **Cirugía previa en articulaciones.**
- **Enfermedades inflamatorias articulares.**
- **Sobreesfuerzo y sobreesfuerzo de las articulaciones,** especialmente en algunos ámbitos laborales o de nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, en ocupaciones en las que deben doblarse mucho las piernas (mineros, trabajadores portuarios o de astilleros) existe mayor probabilidad de desarrollar artrosis de rodillas. También cuidadores que deben realizar esfuerzos en las articulaciones, por ejemplo, para levantar a las personas a su cargo.

Afortunadamente, como veremos enseguida, hay formas de desarrollar estos esfuerzos de forma más respetuosa con la propia anatomía.



Prevención

Teniendo en cuenta los factores desencadenantes o aceleradores de este proceso de desgaste, hay algunas medidas que pueden implementarse de forma activa. La prevención empieza verdaderamente a los 20 años de edad, con la elección de determinado tipo de ejercicios y de una dieta adecuada, pues los traumatismos o malas alineaciones posturales que se producen a partir de esta edad son la base de la degeneración articular a partir de los 50 años.

- **Seguimiento de normas higiénico-dietéticas básicas** (por el impacto que tienen en el metabolismo): descanso adecuado, limitación de la ingesta de alcohol y evitar el consumo de tabaco.
- **Evitar el sobrepeso:** debe mantenerse en todo momento un peso adecuado, ya que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo, especialmente si hay antecedentes familiares.
- **Actividad periódica de esfuerzo moderado:** actividades como natación, ciclismo, excursionismo o esquí de fondo son ideales para mantener una cobertura muscular tonificada. Un estilo de vida sedentario provoca que la glucosa que no consumimos energéticamente se transforme en ácido láctico, que provoca altos niveles de inflamación del cartílago y es más difícil de expulsar para el cuerpo.
- **Alimentación adecuada,** que facilite el correcto funcionamiento de todos los elementos de la articulación. Debemos incluir en la ingesta habitual frutos secos crudos (especialmente nueces), pescado, legumbres, frutas con alto contenido en magnesio y potasio (como el plátano) y

en general todo producto rico en proteínas y vitaminas A (calabaza y calabacín), C, D y E (prestando atención a su alto contenido calórico), omega-3, antioxidantes y minerales. Por otro lado, debemos limitar el consumo de grasas saturadas (aceite de palma, mantequilla, grasas animales...) y azúcares. Insistimos también en la importancia de una correcta hidratación (ingesta de 2-3 litros diarios de líquido: agua, caldos, zumo natural, infusiones...).

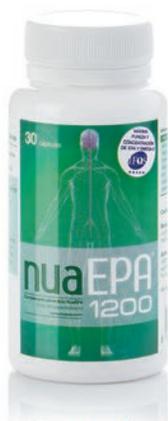
- **Higiene postural:** debemos mantener una correcta higiene postural, adoptando pequeñas decisiones que a lo largo del tiempo tienen un impacto en nuestra salud. Entre las medidas que deben tenerse en cuenta destacamos las siguientes: mantener la espalda erguida; no forzar las cervicales para mirar el móvil, el ordenador o la tableta (la inclinación de la cabeza de 60 grados supone una presión equivalente a 30 kilos para las vértebras cervicales de un adulto); levantar peso manteniendo las rodillas flexionadas y mantenerlo luego lo más pegado posible al cuerpo; evitar asientos bajos y sillones o sofás hundidos; dormir en cama dura; usar sillas con respaldo recto y que los pies estén en contacto con el suelo; si se trabaja de pie, mantener un pie ligeramente más adelantado que el otro, e ir alternándolos; enviar mensajes de voz por el móvil en vez de teclear palabras o colocar el teclado a un nivel inferior a la altura de los codos.



Esta lista no pretende ser exhaustiva, sino solo indicativa de la sobrecarga permanente a la que sometemos a nuestras articulaciones. Invitamos al lector a que reflexione sobre otros gestos posturales que le están obligando a forzar su anatomía ósea (calzado, disposición de algunos instrumentos de trabajo o de casa, etc.) o que pregunte a sus pacientes cuando acudan a su oficina de farmacia.

nuaEPA®

El complemento alimenticio
que **protege tus articulaciones**
de la inflamación



De venta en farmacias, parafarmacias y herbolarios.



Para más información
escanea el código QR





“ La glucosamina o el condroitín sulfato han demostrado ser seguros y efectivos para prevenir el desgaste articular »

- **Evitar las sobrecargas articulares**, como caminar por terrenos irregulares, no coger pesos excesivos o utilizar un carrito para hacer la compra.
- **Uso de calzado adecuado**: debemos escoger zapatos planos o con poco tacón (5 cm máximo), evitando zapatos con plataformas o tacones excesivos. Si usted es consciente de que tiene cierta tendencia a taconear con fuerza al caminar, es aconsejable el uso de zapatos con suela gruesa o plantillas de silicona.
- **Balnearios o spas**. Si ha detectado que tiene cierta tendencia a contracturar la musculatura, en estos lugares tienen tratamientos descontracturantes a través del agua que pueden ayudarlo tanto a prevenir como a tratar la artrosis.
- **Uso de suplementos nutricionales**. La glucosamina o el condroitín sulfato (de origen bovino) han demostrado ser seguros y efectivos para prevenir el desgaste articular, si bien tardan un tiempo en surtir efecto desde el inicio de su ingesta.

- **Uso de productos ortopédicos**: son adecuados para prevenir el desgaste articular. El uso de bastones, muletas o estabilizadores/ortosis de compresión puede ser de especial interés preventivo para aquellas personas que tengan inestabilidad articular. También el uso de productos ergonómicos como vajillas, vasos o cubiertos, o ayudas para vestirse sin realizar movimientos bruscos ni forzar la espalda.

Conclusión

Es posible retrasar la aparición y gravedad del desgaste articular, y desde la oficina de farmacia podemos observar los movimientos de nuestros pacientes para detectar posibles signos de desgaste articular, señalarles pautas de prevención y/o facilitarles suplementos nutricionales o productos de ortopedia adecuados para personas con ciertos condicionantes (laxitud de ligamentos, lesiones tendinosas...).

Si el paciente refiere dolor (difuso o localizado) e hinchazón en las articulaciones (si bien cada persona tiene un umbral diferente de dolor), o rigidez durante unos 30 minutos después de descansar, o cambios en la capacidad de mover la articulación, o sensación de inestabilidad o laxitud en la articulación, es aconsejable derivar al médico. El especialista valorará los exámenes que deben realizarse y las posibles alternativas más adecuadas según el estado y edad del paciente (tratamientos conservadores o quirúrgicos). ●

Bibliografía

- Barona Vilar J, Gallego S, Pallardó F, Silvestre A, Navas J, Pérez C, et al. Ortopedia: origen y patología. Universitat de València y MICO. Alfa Delta Digital, 2020.
- Fundación Española de Reumatología. Artrosis: qué es, síntomas, diagnóstico y tratamiento. Disponible en: <https://infoeuma.com/enfermedades-reumaticas/artrosis/>
- Fundación Española de Reumatología. Diez consejos para los pacientes con artrosis. Disponible en: <https://infoeuma.com/informacion/decalogos/diez-consejos-para-los-pacientes-con-artrosis/>
- Hernández Gil de Tejada T, Martínez Soriano F. Anatomía y biomecánica humana. Universitat de València y MICO. Alfa Delta Digital, 2020.
- Institutos Nacionales de la Salud (NIH). Osteoartritis. Disponible en: <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/osteoartritis#tab-overview>
- Medi. Desgaste de la articulación. Disponible en: <https://www.mediespana.com/salud/diagnostico-tratamiento/dolores-articulares/desgaste-de-la-articulacion/>
- Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria. Recomendaciones para prevenir y tratar la artrosis. Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/Artrosis2015_V_NoPers.pdf
- Sociedad Valenciana de Reumatología. Artrosis: que no te amargue la vida. Información al paciente. Disponible en: <https://svreumatologia.com/artrosis-que-no-te-amargue-la-vida/>