Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

Crujir las articulaciones provoca artrosis

Se trata de una patología reumática crónica que se desarrolla de forma progresiva y afecta en torno al 10% de la población

Doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro. | LP/DLP

LA PROVINCIA

Según la Fundación Española de Reumatología, la artrosis afecta en torno al 10% de la población, siendo casi la cuarta parte del total de pacientes atendidos en las consultas de Reumatología, lo que da idea de la prevalencia de esta patología. En España se sabe que afecta en torno a siete millones de personas.

Es una enfermedad crónica que se desarrolla de forma progresiva. La edad más habitual de aparición es sobre los 40-50 años y va aumentando con el paso de estos. Es más frecuente en mujeres y en determinadas ocupaciones o actividades laborales. No siempre es progresiva y la mayoría de los pacientes pueden llevar vida normal.

La artrosis es una patología reumática que lesiona el cartílago articular. Las articulaciones son los componentes del esqueleto que nos permiten el movimiento y están formadas por la unión de dos huesos a través de la cápsula articular.

Síntomas

"Los extremos óseos que se unen para formar la articulación están recubiertos por el cartílago articular. Cuando este se lesiona, se producen síntomas consistentes en dolor, rigidez (es decir, que cuesta empezar a mover la articulación) e incapacidad funcional. Las localizaciones más habituales en la población son columna cervical y lumbar, hombros, los dedos de las manos, cadera, rodilla y el dedo gordo del pie", explica la doctora Nieves Jiménez, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

No es correcto el concepto de que "lo que tengo es reuma" utilizado como sinónimo de dolor, ya que no tiene un significado claro. Y es que no existe ninguna enfermedad llamada "reuma". Lo que sí existe son más de 250 enfermedades reumáticas a las que hay que llegar tras un proceso diagnóstico adecuado.

Estudios

Otro falso mito lo constituye que crujirse las articulaciones provoca artrosis. La falta de respuesta ante esta pregunta animó a un médico llamado Donald Unger a realizar un estudio sencillo. Comenzó a crujirse las articulaciones de los dedos varias veces al día, pero sólo las de la mano izquierda. No hubo lesiones diferentes a la otra mano. Actualmente se dispone de estudios más serios en los que se concluye que no hay diferencias en el estado de salud entre unos y otros, concluye la especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

Decálogo de recomendaciones

■ Según la Sociedad Española de Reumatología existen algunas recomendaciones para mantener la artrosis controlada y que afecte lo menos posible en la calidad de vida de las personas que la padecen.

Mantenga un peso corporal correcto: La obesidad es una de las causas de la enfermedad y además hace que progrese más rápidamente.

Calor y frío: En general, el calor es más beneficioso en la artrosis. De forma casera se pueden utilizar las bolsas de agua caliente colocadas sobre la articulación dolorosa. Si asocia un brote inflamatorio se puede aplicar frío local.

Medicación: Será su médico o reumatólogo quien le recomiende en cada momento qué tipo de medicamento será beneficioso. No se automedique.

Hábitos posturales: Dormir en cama plana y evite sentarse en sillones o sofás hundidos. Usar sillas con respaldo recto, donde sus caderas y rodillas mantengan una posición natural y sus pies estén en contacto con el suelo.

Ejercicio: El ejercicio protege la articulación y aumenta la fuerza de nuestros músculos. Es bueno por ejemplo caminar y natación, evitando deportes de contacto o de gran sobrecarga física.

Reposo: No es contradictorio con el punto anterior. La artrosis es una enfermedad que cursa con periodos intermitentes de dolor, y durante las fases de mayor dolor el reposo es beneficioso.

Evitar sobrecargar la articulación: No coger pesos excesivos, procurar no caminar por terrenos irregulares y no estar de pie excesivamente sin descansar.

Calzado adecuado: Si la artrosis afecta a la zona lumbar, caderas o rodillas, debe emplearse un calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar. No se recomienda utilizar zapatos con tacón excesivo.

Balnearios: Aplican aguas mineromedicinales generalmente termales que consiguen mejorar el dolor y relajar la musculatura contracturada. Los centros SPA (salud por el agua) utilizan agua sin características mineromedicinales pero que también pueden ser útiles.

Mantenga una actitud positiva.