

¿Huesos fríos?

Publicado el: 28-02-2018

El paso de los años incrementa un grupo de afecciones que inciden sobre el sistema osteoarticular. Quién en Cuba no se las da de médico o meteorólogo, aunque sea por unos minutos. Los criterios populares saltan desde una esquina y, entre otras cosas, juzgan al frío como principal causante de las enfermedades reumáticas.

No hay razón. Los especialistas sostienen que tanto las bajas temperaturas como la humedad provocan la intensificación de los dolores y las contracturas musculares cuando las personas ya son portadoras de enfermedades óseas, musculares y articulares, y agudizan, sobre todo, la rigidez al despertar y al dar los primeros pasos.

Para el Dr. Celestino Fusté Jiménez, dedicado durante años al estudio de la reumatología, en el mundo de la tercera edad hay patologías que influyen más que en otras edades. Las enfermedades reumáticas en nuestro medio son de dos tipos: degenerativas, como la osteoartritis, que afecta el cartílago articular; y metabólicas, que incluyen la gota y la condrocalcinosis, por acumulación de cristales de calcio en las articulaciones, entre otras.

Mas no deja de reconocer que la osteoporosis constituye una enfermedad silente incrementada en los últimos años, y tiene su prototipo en la artritis reumatoide, considerada la más frecuente entre los adultos mayores.

«Los registros villaclareños sitúan en primer orden las osteoartritis, tanto las degenerativas como las inflamatorias, que afectan las pequeñas articulaciones y ocasionan diversas irregularidades. Se ve con bastante frecuencia en pacientes por encima de los 60 años», afirma el Dr. Fusté Jiménez.

¿A qué causas se les atribuye?

Hay factores genéticos tanto para la mujer como para el hombre. Por ello, la artritis reumatoide se ha visto en varios integrantes de una familia, desde niños, madres, padres, abuelos y hasta en gemelos.

«Influyen, además, elementos infecciosos, ambientales e inmunológicos, aunque se desconoce la causa específica que la provoca».

La mayoría de las personas piensan que son enfermedades inherentes a la vejez, pero se habla de afectaciones en niños.

Cierto. Hay infantes con artritis idiopática juvenil reumatoide, muy frecuente en edades tempranas. Es una enfermedad crónica casi tan común como la diabetes juvenil dependiente de insulina. Esta inflamación causa dolor, rigidez, hinchazón o disminución de la movilidad, y no resulta un caso específico de Cuba, pues, según estudios, en Estados Unidos casi 300 000 niños tienen alguna forma de artritis juvenil.

Pudiera afirmarse que la osteoartritis no conoce edades.

Así es. No puede encasillarse en las típicas afecciones del anciano, porque puede aparecer en

cualquier etapa. Hay menores que, luego de haber sido sometidos a una artroscopia, revelan cambios degenerativos a partir de factores predisponentes.

«El interrogatorio al paciente o método clínico resulta fundamental, además de los estudios pertinentes que confirmen el diagnóstico».

¿Impide la maternidad?

Se pueden tener hijos siempre que exista una coordinación con el equipo de salud multidisciplinario.

Los dilemas del dolor

Si bien los dolores constituyen el síntoma principal de estas afecciones, no es menos cierto que presentan variaciones en su intensidad de acuerdo con las características de las articulaciones.

«Podiera aparecer durante un reposo constante o cuando se está en movimiento. La articulación enrojece, se calienta y resta dinamismo para ejecutar las acciones cotidianas», precisa el galeno.

Casi siempre en la osteoartritis el dolor es de carácter mecánico, y en la artrosis mejora con el reposo; sin embargo, ocurre lo contrario en el caso de las enfermedades inflamatorias reumáticas.

Respecto a la fractura de cadera, existen determinados mitos que aseveran se produce por la caída de la persona, y ello no tiene fundamento. «La fractura del hueso es lo que provoca la caída debido a la fragilidad del propio cuerpo, la descalcificación y el grado de osteoporosis, aunque también pueden existir fracturas vertebrales».

Medicamentos de triple filo y autorrecetas

En este grupo de afecciones no falta la indebida automedicación. Algo que aterra al Dr. Celestino Fusté, porque conoce bien las secuelas que ocasiona en todo el organismo.

«Los medicamentos mal orientados —enfatisa— pueden causar reacciones adversas, sobre todo gastritis y sangramientos digestivos; pero no son descartables los daños hepáticos y renales. Estos últimos experimentan un alza en la provincia, además de bajar los niveles de hemoglobina».

En otro orden el galeno advierte que algunos pacientes traen o reciben fármacos del extranjero que no siempre garantizan la efectividad. «En estos casos traen consigo complicaciones y reacciones secundarias, sin descartar lesiones dermatológicas».

Pero hay más. No todos los que se propagandizan como excelentes protectores de cartílagos han dado buenos resultados, incluso pueden ocasionar formaciones cancerígenas.

¿Respecto al Ibuprofeno y la Prednisona?

Del primero se abusa bastante. En pacientes hipertensos y sin la debida regulación pudiera subir la tensión arterial, por lo que debe estudiarse muy bien el antiinflamatorio que lleva el enfermo.

«En el caso de la Prednisona, produce variadas manifestaciones secundarias, como hipertensión endocraneana, glaucoma, lesiones en la piel, fragilidad capilar, inmunodepresiones, sepsis urinarias, gastritis, amenorrea en las mujeres e impotencia sexual en los hombres, entre otras, por lo que debe administrarse con sumo cuidado.

«Debemos aclarar que las dosis de Prednisona no deben eliminarse de manera drástica, porque ello tiene consecuencias fatales.

«Ciertamente los esteroides resultan piedra angular en el tratamiento, pero hay que saberlos introducir y aplicar».

Cómo suministrar los medicamentos: ¿con las comidas o fuera de estas?

Nunca deben administrarse con el estómago vacío. En el caso de las artritis, ayudan a mejorar la sintomatología si se aplican con alimentos, excepto cuando existe una osteoporosis que lleva un fármaco de elección y debe suministrarse una hora antes de las comidas.

El ojo médico

Una vez diagnosticado, el paciente debe interiorizar la cronicidad de su enfermedad, o sea, que es para toda la vida, por lo que impera una estrecha comunicación con su médico.

Para estos casos se recomienda dormir en cama dura, mantener una postura correcta y evitar las dos o tres almohadas colocadas para ver el televisor desde la cama.

Otro error común recae en el uso cotidiano de mochilas supercargadas, que deriva una escoliosis u otras afecciones, mientras deben evitarse las dietas inadecuadas, así como los largos períodos sin sentarse.

El Dr. Fusté Jiménez sugiere ejercicios, siempre orientados por los expertos, aun para las personas jóvenes. Las sacrolumbalgias y los dolores articulares pueden aparecer por ejercitaciones incorrectas.

Resultan muy útiles la natación y las caminatas, así como las opciones brindadas por la medicina natural y tradicional, la homeopatía, ozonoterapia y otras modalidades existentes.

Al indagar sobre las causas más frecuentes que ocasionan fallecidos por enfermedades reumáticas en Villa Clara, destacan las bronconeumonías, los daños renales y el shock séptico por uso de esteroides.

«Una investigación realizada en el hospital universitario Arnaldo Milián Castro entre el año 2000 y 2013 señala que el universo de decesos totales en la institución fue de 15 961; de ellos, 128 por enfermedades reumáticas, lo que representa el 0,80 % de la generalidad».

Y recuerde siempre que el invierno no es el causante de las enfermedades reumáticas, simplemente agudiza los dolores sobre sus huesos fríos a partir de una afección ya establecida.

Fuente: <https://netsaluti.com>