

## Desgaste articular

- ❖ **Osteoartritis**
- ❖ **Osteoporosis**

### **Osteoartritis**

#### **¿Qué es?**

Es una enfermedad identificada por cambios en el metabolismo del cartílago que concluye en degradación de la matriz. Originalmente valorada como una enfermedad esencialmente no inflamatoria (Enfermedad Articular Degenerativa), ahora representa un proceso donde se ha alterado el balance normal entre la degradación y reparación del cartílago articular y hueso subcondral, con un componente inflamatorio (Osteoartrosis u Osteoartritis); lo que origina una abrasión del cartílago con formación de hueso nuevo en la superficie articular (osteofitos). El resultado final es daño funcional de la articulación, inestabilidad y dolor.



### **Diagnóstico**

Existen numerosas pruebas para detectar la artritis.

En la mayoría de los casos, se realiza a través un examen físico y la evaluación de la historia clínica del paciente.

Los estudios que se requieren para llegar a un diagnóstico preciso son las radiografías de rayos X o la resonancia magnética, que eliminan otras causas de dolor y determinan la extensión del daño.

Otras alternativas son: practicar una aspiración articular para analizar el fluido de las articulaciones afectadas o una artroscopia, para analizar el interior de las articulaciones.

Además, se piden análisis de sangre para descartar otras formas de artritis en el cuerpo.

## **Causas**

Hay muchos factores asociados a un riesgo de detectar la osteoartritis que puede ser responsable de causar la condición de salud. Lo que sigue es una reseña más detallada de las causas posibles.

### Tensión Mecánica

La razón primaria detrás del revelado de la osteoartritis es una mismo-reparación escasa de las juntas que siguen daño de la tensión mecánica. Esta tensión puede presentar en un rango de diversos formularios por ejemplo:

- Desalineación del Hueso (de causas congénitas o patógenas)
- Lesión Física
- Exceso de peso corporal
- Baja de la fuerza muscular alrededor de la junta
- Debilitación Periférica del nervio que causa los movimientos no coordinados

Cada uno de éstos implica daño o la tensión adicional a las juntas del cuerpo. Con esta demanda extra, el cuerpo puede encontrarla difícil resolver los requisitos y el resultado en la osteoartritis de las juntas.



### Genética

Ha habido una cantidad importante de investigación para utilizar una conexión hereditaria a la osteoartritis. Se ha observado que hay una mayor incidencia de la enfermedad entre hermanos y esta asociación está marcada más entre los gemelos idénticos.

Se especula que durante el proceso evolutivo que implica la progresión de la raza humana en bipeds, cambia a la pelvis, caballete ensambla y la espina dorsal ocurrió. Esto se piensa para aumentar el riesgo genético de osteoartritis y los defectos

genéticos no eran probables ser seleccionados contra pues los síntomas presentan generalmente después de éxito reproductivo.

## Historial Médico

Algunas condiciones de salud determinadas se correlacionan a un riesgo más alto de desarrollar osteoartritis. Esto incluye daño común anterior, determinado esos que implican los codos, y obesidad.

Además de la tensión mecánica en las juntas que exceso del peso corporal presenta, es posible que puede haber una conexión metabólica a las grasas de cuerpo que tienen el potencial de causar osteoartritis. Esta sugerencia se ha presentado después de la observación que los síntomas están relevados a menudo de juntas del rodamiento del no-peso con la baja del peso.

## Menopausia

Se valida extensamente que el riesgo de osteoporosis aumenta importante para las mujeres cuando su cuerpo emprende cambios en menopausia, determinado por lo que se refiere a hombres de la misma edad.

Las hormonas Femeninas estrógeno y progesterona son probablemente protectoras contra ciertas condiciones de salud, incluyendo osteoartritis.



## ***Osteoporosis***

### ***¿Qué es?***

Algunas personas pierden calcio de sus huesos acorde pasan los años. Los huesos se debilitan y se pueden romper. A esto se llama Osteoporosis.

La Osteoporosis es un padecimiento del esqueleto en la cual la masa ósea se encuentra disminuida, con lo que acrecienta la fragilidad del hueso, esto ocasiona un incremento en la susceptibilidad o tendencia a las fracturas. Ésta es una enfermedad

característica de las personas mayores, especialmente en las mujeres al llegar al periodo post menopáusico.

Con el paso del tiempo, gracias al desarrollo de las ciencias y al progreso, la expectativa de vida de las personas se ha desarrollado en forma marcada. Hacia los años cuarenta, la expectativa de vida de la mujer en el Perú era de más o menos 45 años, actualmente es de 67 años y en los próximos veinte años se espera que llegue a 76 años. Esta tendencia de la población determina que aumente la cantidad de adultos mayores y con ellos la presencia de Osteoporosis y sus complicaciones.

La principal complicación de la Osteoporosis son las fracturas. El 70% de las fracturas producidas en personas mayores de 45 años, están condicionadas por la Osteoporosis. Las fracturas más frecuentes asociadas a la Osteoporosis son a nivel de la columna vertebral, antebrazo y cadera.



### ***Causas de la Osteoporosis***

El envejecimiento: provoca una disminución de la cantidad del hueso, por tanto, cualquier persona puede padecerla.

La herencia: aquellos que tienen antecedentes familiares de fracturas. Se conocen algunos de los genes relacionados con el desarrollo de una masa ósea, por lo que existe la posibilidad de evitar la enfermedad actuando desde la infancia.

La dieta pobre en calcio: este es un elemento fundamental en la formación de hueso y se contiene principalmente en los derivados lácteos (leche, yogur, queso y helados), aunque también está presente en otros alimentos como pescados azules, frutos secos, etc.

El sexo femenino: entre un 20 y 25% de las mujeres padecerán osteoporosis después de la menopausia (proporción cuatro veces superior a la del varón) por que viven más que los hombres, tienen menor cantidad de masa ósea y por la pérdida de hormonas femeninas (estrógenos) en la menopausia.

El riesgo es mayor si la menopausia ocurre a una edad temprana (natural o quirúrgica) y en aquellas mujeres jóvenes con períodos de amenorrea (falta de menstruación) por problemas ginecológicos u hormonales.

La delgadez: aunque esto no sugiere que el sobrepeso sea una buena idea. Debe evitarse éste así como la delgadez e intentar alcanzar un peso ideal.

La inmovilización prolongada: ya sea por enfermedad, sedentarismo u otra circunstancia. El ejercicio constituye un estímulo para la formación y fortaleza del hueso. La falta de ejercicio físico es un factor que puede desarrollar y perpetuar la osteoporosis.

Determinados medicamentos: como los corticoides que son útiles en el tratamiento de larga duración de muchas enfermedades pero pueden favorecer la destrucción del hueso.

El exceso de tabaco, alcohol y café: se ha observado una mayor frecuencia de osteoporosis en personas con consumo excesivo de los mismos.



### ***Podemos evitar la Osteoporosis***

Consumiendo alimentos que contienen calcio como:

- Productos Lácteos: Yogurt, leche, queso y derivados.
- Legumbres - Verduras: Brócoli, Espinacas y verduras verdes.
- Productos Marinos: Sardinias, mariscos

Y también practicando una vida saludable:

- Actividad física diaria
- Caminata de 15 a 20 minutos
- Gimnasia rítmica o aeróbicos de bajo impacto
- Practicar algún deporte: Natación, Vóley, etc.

No debemos consumir:

- Bebidas alcohólicas
- Cigarrillos
- Café

