

ARTICULACIONES Y ARTROSIS

Una articulación es la unión entre dos o más huesos, hueso y cartílago o hueso y dientes.

Las articulaciones están diseñadas para **ayudar en la movilidad del cuerpo**, proporcionando elasticidad y soporte a los puntos de unión de un hueso con otro y también funcionan como amortiguadores ante movimientos bruscos o agresivos.



Tipos de articulaciones

Las articulaciones se pueden clasificar de diferentes maneras:

Según su
movilidad son:



Fijas



Móviles



Semimóviles

Según su
estructura se
clasifican en:

Sinoviales



Condílea



Plana



En bisagra



Silla de montar



Esférica



En pivote

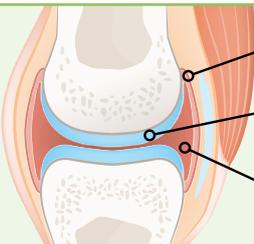
Fibrosas



Cartilaginosas



Las **articulaciones sinoviales** son las más habituales y tienen la particularidad de que en su interior contienen una sustancia viscosa, llamada **líquido sinovial**, que evita el roce entre los componentes de la articulación y favorece su deslizamiento.



Membrana sinovial: recubre las cavidades de la articulación, tendón y bolsas de líquido. Es la encargada de producir el líquido sinovial.

Cartílago: recubre la superficie de la articulación rodeando los huesos que la componen. Permite el desplazamiento y que los huesos no se desgasten.

Cápsula: membrana que rodea a toda la estructura articular e impide su desplazamiento.

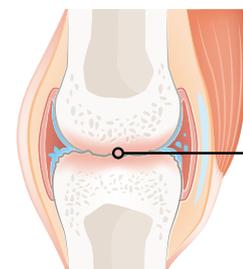
¿Qué es la artrosis?

La **artrosis** u **osteoartritis** es una enfermedad crónica causada por el desgaste del cartílago que recubre los huesos articulares, lo que provoca un aumento de la fricción y da lugar a inflamación local, dolor, rigidez y pérdida de la función de la articulación.

La Sociedad Española de Reumatología la define como “una patología articular degenerativa, inflamatoria y crónica que además de estar caracterizada por un proceso de deterioro del cartílago, cursa con una reacción proliferativa del hueso subcondral y una inflamación de la membrana sinovial”.

Afecta principalmente a las personas mayores, mayoritariamente en las manos, rodillas, caderas y columna vertebral.

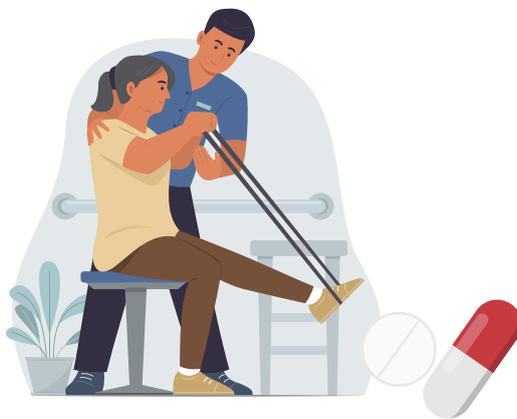
El principal **síntoma** de la artrosis es el **dolor**, pero también se producen sonidos (chasquidos o crujidos) derivados de la fricción y la **inflamación**. En fases avanzadas se produce **deformidad** y es una **enfermedad incapacitante**.



Degeneración de cartílago

Factores de riesgo para la artrosis

- > Sexo femenino.
- > Edad superior a 50 años.
- > Ausencia de osteoporosis: aunque pueda parecer contradictorio, llegar a edad avanzada con unos huesos fuertes aumenta el riesgo de artrosis.
- > Enfermedades concomitantes: gota, artritis reumatoide, enfermedades musculares, diabetes mellitus.
- > Obesidad y sedentarismo.
- > Deformidades óseas.
- > Traumatismos articulares repetidos.
- > Trabajos que fuerzan crónicamente las articulaciones o práctica de actividades deportivas de alto impacto.
- > Predisposición genética.



Tratamiento

Los **objetivos del tratamiento** de la artrosis son controlar el **dolor** y la **inflamación**, **mejorar la calidad de vida** y **evitar la progresión** de la enfermedad.

El tratamiento de la artrosis incluye una combinación de **tratamiento farmacológico** (analgésicos, antiinflamatorios no esteroideos, corticoesteroides, condroitina sulfato/ glucosamina) y **no farmacológico** (fisioterapia, rehabilitación, uso de órtesis y productos de apoyo) y en algunos casos **cirugía** de corrección articular.

Consejos de tu farmacéutico@

En el caso de personas que tengan problemas de movilidad, desde la **farmacia** se pueden recomendar **productos de apoyo** como:



Ayudas técnicas

- > **Ayudas a la deambulación:** sirven para descargar el peso o en algunos casos para estabilizar la marcha. Por ejemplo, bastones, andadores o muletilas.
- > **Ejercitadores de articulaciones:** para manos, rodillas o pies.
- > **Otros:** productos que faciliten la realización de tareas cotidianas como abretaros, cubiertos adaptados, barandillas y elevadores de WC, asideros para la ducha, aplicadores de cremas o gel, calzadores, teléfonos adaptados, etc.



La aplicación local de **calor** alivia el dolor crónico mientras que el **frío** ayudará a reducir la inflamación en la articulación.



En cuanto a la **higiene postural**, es recomendable el uso de colchones firmes y sofás y sillas con respaldos altos que permitan mantener los pies en el suelo.



También es interesante recomendar el utilizar **calzado cómodo, plano**, con una suela que amortigüe el impacto al caminar.

Referencias:

- Cerrano C. Artrología: Tipos de articulaciones [Internet]. KEN HUB; 2023 [Citado 2024 abr 4]. Disponible en: <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/artrologia-tipos-de-articulaciones>.
- Apuntes de Anatomía. Tipos de articulaciones: sinoviales y sólidas [Internet]. Elsevier; 2018 [Citado 2024 Abr 4]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/anatomia-tipos-articulaciones-sinoviales-y-solidas>.
- Anatomía de una articulación [Internet]. Stanford Medicine Children's Health. [Citado 2024 Abr 4]. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=anatomy-of-a-joint-85-P03169>.
- Juneja P, Munjal A, Hubbard JB. Anatomy, Joints. [Updated 2023 Dec 9]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507893/>.

Con la colaboración de:

REIG  JOFRE
TRADITION OF INNOVATION



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de Alimentación

Vocalía Nacional de Ortopedia