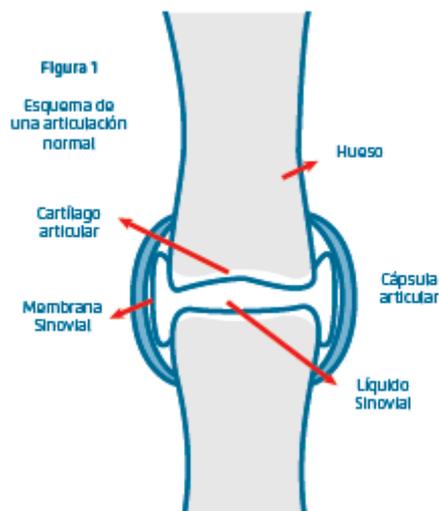


## ARTROSIS

La artrosis es una enfermedad que puede afectar diferentes articulaciones del cuerpo y está ocasionada por la lesión del cartílago articular (figura 1). La artrosis produce dolor, rigidez y pérdida de la movilidad de la articulación afectada. Habitualmente se localiza en la columna cervical y lumbar, el hombro, la cadera, la rodilla, los dedos de las manos y de los pies. Fuera de estos lugares, la artrosis es rara y, cuando aparece, se debe sospechar la existencia de un daño previo o de otra enfermedad articular subyacente.



En España, afecta al 10% de la población, re-presentando casi la cuarta parte del total de pacientes atendidos en las consultas de los reumatólogos. La frecuencia con que afecta a las personas aumenta con la edad (sobre todo a partir de los 40-50 años).

El deterioro del cartílago sucede en varias fases. En un primer momento, el cartílago se reblandece volviéndose frágil y quebradizo, pierde su elasticidad habitual y la capacidad de amortiguar. En una fase intermedia, se adelgaza y en determinadas zonas desaparece, dejando de recubrir y de proteger al hueso que está debajo. Finalmente, aparecen zonas en las que el hueso deja estar protegido por el cartílago por lo que los huesos que forman la articulación rozan produciendo dolor, rigidez y pérdida de la movilidad.

### Síntomas

El principal síntoma de la artrosis es el dolor, que suele empeorar cuando se realiza un sobreesfuerzo y a medida que avanza el día. Una vez la enfermedad ya está evolucionada, el dolor puede aparecer en reposo o durante el descanso nocturno. Otro síntoma frecuente de la artrosis es la rigidez (le cuesta empezar a mover la articulación) y generalmente se manifiesta después estar un tiempo de reposo (sentado o acostado).

### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tanto el dolor como la rigidez pueden ocasionar un grado de discapacidad funcional que dificulta realizar ciertos movimientos con la articulación afectada.

Los crujidos de la articulación con el movimiento, la deformidad, la hinchazón o el derrame de las articulaciones son otros síntomas que pueden aparecer. En ocasiones, se produce atrofia muscular por la disminución de la movilidad, contracturas musculares y dolor irradiado a brazos o piernas cuando la artrosis afecta a la columna cervical o lumbar y se produce pinzamiento de los nervios.



Artrosis de manos.  
En la imagen se aprecia la deformidad típica presente en la artrosis nodular de manos.

## Causas

La causa de la artrosis se considera que es la consecuencia de una suma de factores genéticos y ambientales aunque en algunos casos hay una causa clara como un traumatismo previo, una infección, una malformación congénita. En estos casos, se considera que la artrosis es secundaria (consecuencia) a este proceso.

Entre los factores ambientales que aumentan el riesgo de padecer artrosis destacan la edad (a mayor edad más probabilidad de tener artrosis), el sexo (las mujeres tiene más artrosis que los hombres), la obesidad, determinadas ocupaciones o actividades laborales y el excesivo ejercicio físico que ocasionan sobrecarga de la articulación, ya sea por uso excesivo o inadecuado favoreciendo la lesión del cartílago.

La artrosis no es debida a un clima determinado ni a los componentes de la dieta. Los pacientes pueden tener más dolor cuando hace mal tiempo (baja la presión atmosférica o hay más humedad) aunque esto no significa que la lesión artrósica haya empeorado.

## Tratamiento

La artrosis es una enfermedad crónica que se desarrolla a lo largo de muchos años. No siempre es progresiva y la mayoría de los pacientes puede llevar una vida normal. Hoy en día no existe un tratamiento curativo pero sí tratamientos para mejorar el dolor, retrasar la evolución de la enfermedad y mejorar la calidad de vida en la medida de lo posible.

## Complementos alimenticios y plantas medicinales

Para alcanzar buenos resultados con la complementación alimenticia será necesaria la combinación de los distintos suplementos específicos para cada necesidad e ir alternándolos, para evitar el efecto de acostumbamiento en el organismo.

## INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Los resultados al tomar varios suplementos combinados y siguiendo un ciclo de rotación serán más positivos que al administrar un único suplemento, de forma individual, en altas dosis y durante un tiempo prolongado. Además, evitaremos de esta manera provocar posibles desequilibrios entre los distintos nutrientes.

**Atrotone®/Osteoflex®/ Osteoflex® PLUS/ Osteoflex®+Omega-3 (HealthAid)/Glucosamina, Boswelvia y MSM Complex (Terranova) que contienen, entre otros:**

- **Sulfato de glucosamina:** Es un glicosaminoglicano que estimula la síntesis de glicosaminoglicanos y proteoglicanos a través de los condrocitos y de ácido hialurónico mediante sinoviocitos. Puede inhibir la síntesis de los radicales superóxido, y la actividad de las enzimas lisosomales, así como la de las enzimas destructoras. Asimismo, posee una actividad antiinflamatoria, con una excelente tolerancia gastrointestinal.
- **Condroitín sulfato:** Es también un glicosaminoglicano. Asimismo, ejerce una potente actividad antiinflamatoria.
- **Mejillón de labio verde:** Reduce el dolor, mejorando el estado general de salud.
- **Ácido hialurónico:** Atrapa y retiene agua en el tejido de los discos intervertebrales.
- **Colágeno tipo II hidrolizado:** Es el componente fundamental del sistema de sostén del organismo: los huesos, cartílagos, tendones, membranas basales, piel, cornea y algunos órganos del cuerpo.
- **Vitamina C:** Es un excelente antioxidante que ayuda a proteger a las células de los radicales libres y es necesaria para la formación de colágeno.
- **MSM:** Mejora el dolor.
- **Manganeso:** Efectivo para el alivio del dolor.
- **Cúrcuma:** Posee un potente efecto sobre la sensibilidad del dolor y sobre la respuesta inflamatoria.
- **Boswelvia:** Posee una clara acción antiinflamatoria ya que inhibe de forma específica la 5-lipooxigenasa, bloqueando así la síntesis de sustancias pro-inflamatorias como el ácido 5-hidroxiicosatetraenoico (5-HETE) y leucotrieno B4 (LTB4). También se ha demostrado en animales que la boswelvia posee un marcado efecto analgésico.
- **Omega 3:** Los ácidos grasos EPA, pueden ayudar a reducir las proteínas que participan en la inflamación.

**PEA Optim® (Nutrinat Evolution):** Efectivo para el tratamiento de los trastornos de dolor crónico.

**Cartílago de tiburón (MGD):** Aporta glucosamina y condroitina.

**Ácido hialurónico 55 mg (HealthAid)/120 mg (MGD):** Atrapa y retiene agua en el tejido de los discos intervertebrales.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

**Cúrcuma Curisol® (Nutrinat Evolution)/Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*) 650 mg (HealthAid)/ Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)/:** Actividad antiinflamatoria y analgésica.

**Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution):** Las vitaminas del grupo B fortalecen los nervios, favorecen un sistema nervioso saludable.

**Mag3 (Nutrinat Evolution):** El magnesio es un importante relajante muscular.

**Bromelina 500 mg (HealthAid):** Ayuda a combatir la inflamación e hinchazón de la espalda, particularmente alrededor de los discos.