

Qué es ? La Artrosis de Columna Cervical

La enfermedad degenerativa de las articulaciones se llama artrosis. Es lo que, habitualmente y de modo coloquial, se llama "desgaste".

Las articulaciones están formadas, entre otros componentes, por los cartílagos. Éstos cubren la superficie del hueso que se articula con otro hueso. Cuando este cartílago se degenera o "desgasta" se produce la artrosis.

En muchas ocasiones, esa artrosis es generalizada. Esto significa que afecta a muchas de las articulaciones del cuerpo: columna vertebral, manos, caderas, rodillas,... Otras veces, se localiza, únicamente, en una o unas pocas articulaciones. Cuando afecta a la columna cervical, hablaremos de artrosis cervical o cervicoartrosis.

La columna vertebral del hombre está formada por los siguientes segmentos:

1. cervical.
2. dorsal.
3. lumbar.
4. sacro-coccígeo.

La columna cervical es la que constituye el esqueleto del cuello. Está formada por siete vértebras que se articulan entre sí.

Pongamos un ejemplo: la quinta vértebra cervical (a partir de ahora la llamaremos C5) se une por arriba con la cuarta vértebra cervical (C4) y por abajo lo hace con la sexta (C6). Esa unión entre dos vértebras se realiza mediante varias superficies articulares cubiertas por cartílago. Cuando ese cartílago degenera, se produce la artrosis cervical.

Las vértebras forman un canal cuyo interior está ocupado por una estructura nerviosa: la médula espinal. De ella, en su porción cervical, salen raíces nerviosas que se dirigen hacia los brazos y las manos. Entre dos vértebras contiguas (por ejemplo: entre C5 y C6) salen una raíz nerviosa derecha y otra izquierda.

Nos podemos preguntar: ¿A qué se debe o por qué se produce la artrosis cervical? En general, se distinguen dos tipos de artrosis:

- idiopática (no se conoce la causa).
- secundaria (es consecuencia de un traumatismo, una infección, una malformación congénita, etc.).

En el caso particular de la artrosis cervical se puede hacer la misma clasificación. Es muy importante saber que la inmensa mayoría de los casos de cervicoartrosis se incluye dentro del primer grupo. Esto significa que casi nunca conocemos su causa.



Figura 1. Las dos vértebras inferiores sufren artrosis.

Tabla 1
Los principales síntomas provocados por la artrosis cervical son

- dolor de cuello (cervicalgia).
- rigidez cervical.
- en raras ocasiones: dolor, hormigueo y debilidad en un brazo o mano.
- otros (muy infrecuentes).

¿QUÉ SÍNTOMAS PROVOCA LA ARTROSIS CERVICAL? ¿CUÁL ES LA PRINCIPAL QUEJA DEL PACIENTE QUE LA PADECE?

Normalmente va a tener dolor en el cuello (cervicalgia). Puede ocurrir de modo agudo, es decir, con una aparición rápida y desaparición en unos pocos días. Más frecuente es que la cervicalgia sea crónica. En este caso, el dolor aparece de modo más lento y su duración es mayor. Puede durar varias semanas o meses y no es raro que el dolor reaparezca al cabo de cierto tiempo. Su intensidad suele ser leve o moderada y suele localizarse en la parte posterior e inferior del cuello.

En muchos casos ese dolor se acompaña de sensación de rigidez en el cuello.

En casi todos los casos, el dolor de cuello y su rigidez son los dos únicos síntomas de los pacientes con artrosis cervical.

En muy pocas ocasiones el dolor se acompaña de sensación de hormigueo o pérdida de fuerza en un brazo o una mano. Esto puede ocurrir cuando una parte de la vértebra artrósica comprime una de las raíces nerviosas que sale próxima a ella. Esto se llama neuralgia cervico-braquial o cervico-braquialgia, que significa dolor de cuello que se extiende al brazo, e incluso a la mano, como consecuencia de la compresión de una raíz nerviosa.

Hay otros síntomas que pueden aparecer como consecuencia de ciertas complicaciones de la artrosis cervical pero, por su rareza, no merecen nuestra atención en este momento.

Ahora que sabemos que la artrosis cervical produce dolor del cuello, uno se podría preguntar: ¿Siempre que duele el cuello es por culpa de la cervicoartrosis? La respuesta es no. Una persona puede tener cervicalgia por otros motivos diferentes.

Si esto es así, la siguiente pregunta es obvia: ¿Cómo se puede saber que el dolor de cuello es debido a la artrosis? En la inmensa mayoría de los casos la historia que el paciente cuenta al médico, la exploración y las radiografías son suficientes para hacer un diagnóstico de artrosis cervical. Si el médico solicita análisis, éstos son rigurosamente normales (siempre que el paciente no tenga alguna otra enfermedad).

Casi nunca será precisa la realización de otras pruebas, como la resonancia magnética, escáner,...

Es importante saber que:

- a los 25 años de edad, aproximadamente 1 de cada 5 sujetos tienen datos de artrosis en las radiografías de la columna cervical.
- casi el 100 % de las personas mayores de 65 años tienen signos radiológicos de artrosis cervical.
- en muchísimos casos, la artrosis cervical no produce ningún síntoma.

- en pacientes con artrosis cervical, el dolor de cuello puede ser debido a otra causa.

Las siguientes son preguntas que se hacen con frecuencia los pacientes que padecen cervicoartrosis: "Esto no se cura, ¿verdad?", "al menos se podrá parar, ¿no?", "¿qué pasará dentro de unos años?".

El pronóstico de la artrosis cervical es bueno. Los síntomas no empeoran con la edad. Efectivamente, no existe ningún tratamiento que cure la artrosis. Tampoco hay medicamentos que la frenen. Es cierto que existen estupefactos fármacos que alivian el dolor, incluso haciéndolo desaparecer.

Además, un programa adecuado puede contribuir a disminuir los síntomas, mejorando el movimiento y la función del cuello. Este programa, además del uso de medicamentos, ha de incluir una serie de consejos posturales y la realización de ejercicios de fortalecimiento de la musculatura cervical.

Lo que pasará al cabo de unos años no se puede predecir. Lo cierto es que, aún en los peores casos, la cervicoartrosis avanza muy despacio, lo que da tiempo al paciente a conocer bien su enfermedad así como las medidas terapéuticas a seguir.

Pero las preguntas que se va a hacer todo paciente, una vez que su médico le ha dicho que padece una cervicoartrosis serán: "¿Cuál es el tratamiento que debo seguir?", "¿qué he de hacer para poder realizar una vida normal, en la que no influya mi dolencia?".

Como se ha dicho anteriormente, no existe un tratamiento que pueda curar o, ni siquiera frenar, la artrosis. Sin embargo, un programa de atención integral a la columna cervical puede aliviar y hacer desaparecer el dolor y la rigidez del cuello, favoreciendo una mayor movilidad y mejor función.

Este programa ha de incluir:

- consejos o recomendaciones acerca de las posturas, tanto durante el día (¿cómo sentarse?, ¿cómo permanecer de pie?) como por la noche (en el descanso nocturno, dormir sin almohada o con una almohada baja y blanda).
- evitar movimientos o posturas forzadas de la columna cervical (sobre todo, en el trabajo: delante de un ordenador o de una máquina de escribir no se debe mantener el cuello flexionado durante largo tiempo, no se deben cargar pesos encima de la cabeza,...).
- cuando se instaura la cervicalgia aguda, es recomendable el reposo del cuello, en ocasiones empleando un collarín cervical blando durante unos pocos días. En este momento puede ser beneficiosa la aplicación de calor local en forma de manta eléctrica, bolsa o chorro de agua caliente.
- un tratamiento farmacológico del dolor, inicialmente con analgésicos. Si persistiesen el dolor y la rigidez cervical, habría que intentar el uso de medicamentos antiinflamatorios. En el caso de una cervicalgia aguda, sólo si existe una con-

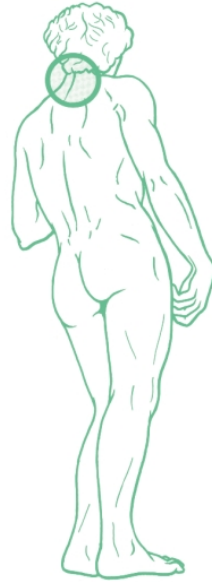


Figura 2. El principal síntoma de la artrosis cervical es el dolor de cuello.

Tabla 2 Programa integral de atención a la artrosis cervical

Consejos y recomendaciones posturales (prevención del dolor).

- En la fase aguda o de intensificación del dolor:
 - reposo cervical.
 - collarín blando.
 - calor local.
- En función de la intensidad del dolor o de la existencia de contractura muscular:
 - Fármacos: analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares,...
 - Ejercicios cervicales.
 - Otros (cirugía,...).

tractura muscular, será de utilidad el empleo de relajantes musculares. Sólo en raras ocasiones, cuando existe una artrosis severa con alguna complicación neurológica (por ejemplo: compresión de una raíz nerviosa), será preciso el uso de otros fármacos, según indicación de su reumatólogo.

- ejercicios específicos de fortalecimiento de la musculatura del cuello, en el momento en que se consigue el alivio del dolor. Son recomendables los movimientos de cuello lentos y de amplitud máxima. Estos ejercicios son sencillos y su intensidad puede aumentarse progresivamente sin ningún riesgo. Deben evitarse en la fase inicial de la cervicalgia aguda.
- en una minoría de los casos (probablemente menos de un 1 %) es necesario recurrir a la cirugía.

EN CUALQUIER CASO DEBEMOS SABER QUE LA ARTROSIS CERVICAL:

- ES MUY FRECUENTE A PARTIR DE LOS 50 AÑOS.
- EN MUCHAS OCASIONES NO DA NINGUNA MOLESTIA.
- NO SUELE INTERFERIR CON LA REALIZACIÓN DE UNA VIDA NORMAL.