

La artrosis es la más frecuente de las enfermedades reumáticas. Consiste en la alteración del cartílago, que es la superficie lisa por la que se deslizan los huesos de las articulaciones. Los cartílagos, son el equivalente de las ternillas duras y elásticas, que se encuentran al comer por ejemplo un pollo. Los médicos entienden la artrosis como la degeneración del cartílago articular (figura 1).

En el caso de la artrosis lumbar, la enfermedad afecta a las articulaciones de la columna vertebral lumbar, que es la zona que va más o menos desde la cintura a la zona superior de las nalgas (figura 2).

¿QUE SÍNTOMAS PRODUCE?

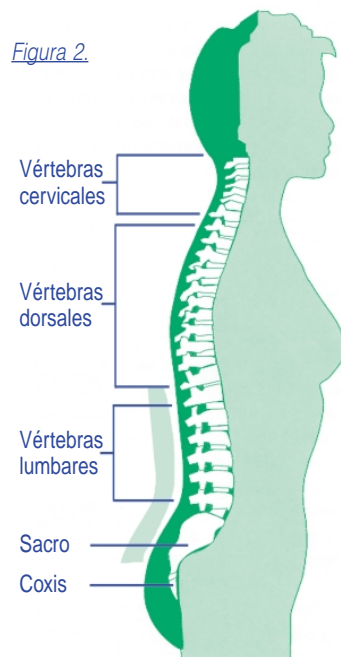
Los médicos distinguen entre síntomas y signos, de tal modo que llaman síntomas a las molestias que usted nos cuenta y signos a las alteraciones objetivas que encuentran al explorar.

En cuanto a los síntomas, la artrosis de la columna lumbar produce con frecuencia dolor. En otras ocasiones sin embargo, se padece la artrosis sin tener dolor, y es un hallazgo fortuito al hacer radiografías por otros motivos. El dolor es de intensidad variable y raras veces se padece cuando se está en reposo. En otras, la mayoría, no duele estando en reposo, sino que empieza a doler cuando se inicia el movimiento y desaparece al hacer ejercicio. Sin embargo, si se lleva mucho tiempo haciendo ejercicio, el dolor vuelve de nuevo.

Algunas veces el dolor se localiza en la propia columna lumbar, y otras el dolor se siente en zonas próximas, es lo que llamamos dolor irradiado. Éste suele sentirse en la nalga y en la cara posterolateral del muslo sin llegar a las corvas.

También se puede notar algún ruido articular, al moverse, así como limitación de algunos movimien-

Figura 2.



SI	NO
Pierda peso.	Fumar, le dará tos y le aumentará el dolor de su espalda.
Relájese psíquicamente.	No dormite en el sofá.
Si tose, reafirme la espalda contra la pared.	No siga las recetas mágicas de conocidos. Sólo las de su reumatólogo.
Duerma en cama dura.	No use calzado con suela de plataforma.
Échese un rato en el suelo, boca arriba, haciendo descansar las piernas sobre una silla (postura en cuatro).	No esté mucho rato parado de pie.
Haga gimnasia de mantenimiento.	No lleve pesos de más de 10 kgs.

tos, sobre todo al comienzo de hacerlos, tras llevar un rato en reposo. Posteriormente, con el ejercicio o la gimnasia, los movimientos son cada vez más amplios.

Al principio el dolor suele ser ocasional, aunque luego se puede hacer más constante.

Las épocas de dolor son más frecuentes cuando cambia el tiempo, y sobre todo cuando lo hace la presión atmosférica.

¿A QUÉ EDAD SUELE COMENZAR?

Aunque se han descrito enfermos que padecieron artrosis lumbar a edad temprana, generalmente comienza en la madurez de la vida. Sin embargo, la artrosis no se debe exclusivamente al envejecimiento.

¿CONOCEMOS LAS CAUSAS?

Las causas finales no las conocemos, pero sí sabemos cada vez más acerca de los mecanismos de producción de la artrosis. En cualquier caso no debe usted decepcionarse, ya que conocemos cómo prevenir e incluso curar (en sus fases iniciales) la enfermedad, y desde luego sabemos cómo actuar para detener su curso.

¿SE ALTERAN LOS MÚSCULOS?

La artrosis de columna lumbar se suele acompañar de una pérdida de masa muscular en esa zona de la espalda. A esta afectación la llamamos atrofia muscular.

¿ES LO MISMO ARTROSIS DE COLUMNA LUMBAR QUE ARTRITIS?

Hay artritis en la columna lumbar, pero aunque el nombre es parecido, son dos enfermedades muy diferentes. La artrosis es degenerativa y la artritis es inflamatoria. La artritis de columna lumbar, al contrario que la artrosis, duele característicamente más en reposo, pudiendo llegar a despertarle por la noche.

¿PUEDO TENER LAS DOS A LA VEZ?

A veces se dan las dos. Puede haber una articulación enferma de artrosis en la que se añada una artritis y al revés. En el primer caso la artritis suele ser pasajera, en el segundo no.

¿LA ARTROSIS DE COLUMNA LUMBAR SE DA MÁS EN LAS MUJERES O EN LOS HOMBRES?

En este caso también se da la desigualdad sexual, ya que suelen ser las mujeres las que padecen artrosis vertebral lumbar con mayor frecuencia.

¿QUÉ SIGNOS ENCONTRARÁ EL REUMATÓLOGO AL EXPLORAR?

Se produce dolor con determinados movimientos, así como limitación al hacerlos. De este modo, por ejemplo, habrá más dificultad para llegar a tocar la punta de los pies con los dedos de las manos.

¿ES BUENO PARA LA ARTROSIS DE COLUMNA LUMBAR SER OBESO?

La artrosis es una enfermedad del cartilago articular. Es lógico que todo lo que lleva a una sobrecarga de una zona enferma no sea bueno para la artrosis. Toda persona con artrosis lo primero que debe hacer es perder peso si lo tiene en demasía.

MI PADRE TUVO ARTROSIS DE COLUMNA LUMBAR. ¿LA TENDRÉ YO?

La artrosis suele tener un cierto componente hereditario, pero se heredan con más frecuencia otros tipos de artrosis como por ejemplo la de articulaciones de los dedos, que se dan con más frecuencia en mujeres.

¿PUEDO PREVENIR LA ARTROSIS DE COLUMNA LUMBAR?

Por supuesto, si vigilo mi peso, si no llevo grandes cargas, si duermo en cama dura, me siento con la espalda apoyada en el respaldo de las sillas, no me echo la siesta en un sofá, doy todos los días un paseo, voy andando al trabajo, aunque sea parte del trayecto, hago algún deporte, o gimnasia de mantenimiento, etc., es menos probable que tenga este problema.

¿MI ESPOSA TIENE ARTROSIS LUMBAR, ES CONTAGIOSA?

No se contagia la artrosis, y puede ayudar a su pareja si tiene artrosis de columna lumbar, animándola a llevar una dieta, a realizar la gimnasia, o simplemente paseando con ella.

¿CÓMO DIAGNOSTICA EL REUMATÓLOGO LA ENFERMEDAD?

Con los datos que recoge de las preguntas que hace, con los signos que ve en la exploración que realiza, y con unas radiografías de la espalda.

No hay ningún análisis que valga para diagnosticar la artrosis lumbar.

¿LA VIDA SEDENTARIA ES BUENA PARA MI ARTROSIS DE COLUMNA LUMBAR?

No, es uno de los peores enemigos. Si no le queda más remedio que llevar una vida sedentaria por su tipo de trabajo, trabaja sentado, es secretaria, conductor, etc., conviene que cambie con frecuencia de postura.

¿HAY TRATAMIENTO MÉDICO PARA LA ARTROSIS?

Si. Su médico puede usar: analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares, nutrientes del cartilago articular, gimnasia, aplicación de calor local, y normas de cómo adoptar posturas en el trabajo o en el reposo.

Otras veces, las menos, tendrá que ser el cirujano quien quite el dolor, descomprimiendo zonas artrósicas que estén afectando a los nervios que salen de la columna.

¿PUEDO ECHARME LA SIESTA EN UN SOFÁ?

No debe, ya que la espalda adopta entonces una postura arqueada que no es buena para su artrosis lumbar. Si tiene que descansar, hágalo en su cama. Esta debe ser dura, y es preferible dormir de lado con las piernas ligeramente flexionadas por la rodilla, con una almohada baja y cómoda que se adapte bien a su cuello. No es bueno que duerma boca abajo.

¿CÓMO SE DEBE LLEVAR EL PESO?

Si es posible use un carrito de la compra de los que se empujan. Evite ir tirando de él. Si lleva bolsas de la compra, hágalo repartiendo el peso en dos bolsas, una en cada mano.

¿CÓMO DEBO COGER ALGO DEL SUELO?

Evite levantar peso del suelo sin doblar las rodillas, imite a los que levantan pesos en los campeonatos de halterofilia que ve en la televisión.

Si tiene que inclinarse hacia delante, hágalo con las rodillas flexionadas. Emplee esa postura para lavarse los dientes, hacer la cama, etc.

Asimismo póngase los zapatos usando un calzador de mango largo.

CUÁNDO PLANCHO O COCINO ME DUELE LA ESPALDA. ¿QUÉ DEBO HACER?

Si tiene artrosis de columna lumbar, planche sentada o cambie de postura con frecuencia al cocinar.

CUÁNDO COJO EN BRAZOS A LOS HIJOS PEQUEÑOS O A LOS NIETOS ME DUELE LA ESPALDA ¿CÓMO DEBO HACERLO?

Es preferible que lo haga con las rodillas flexionadas y luego se siente en un lugar cómodo, con la espalda apoyada en un respaldo firme para tenerlos en brazos.

