

práctico.



Frío y artrosis: por qué duelen las articulaciones en invierno

Por Magdalena Calderón

Hay personas que, sin mirar el pronóstico del clima, creen tener cierto dote para predecir un frente de mal tiempo. ¿Cómo lo saben? Les duelen las articulaciones.

“Es un mito”, dice Agustín León, traumatólogo de la Clínica Indisa, ya que no está comprobada científicamente la relación que existe entre el tiempo y las dolencias articulares. Algunas teorías, dice, vinculan estas dolencias con cambios en la presión atmosférica, variaciones que a su vez generan cambios en tendones, musculatura y otras partes blandas que recubren las articulaciones.

¿Por qué se produce la artrosis?

Avanza la edad, más probable es que aparezca también la artrosis, un conjunto de problemas articulares que se caracterizan por el deterioro y la pérdida de cartilago en las articulaciones, alteraciones del tejido subcondral —la zona blanda de los huesos y que se ubica debajo de los cartilagos— y distintos compromisos de otras zonas, como la membrana sinovial, fundamental para la lubricación, elasticidad, soporte y funcionamiento de zonas como las rodillas, los tobillos, codos, caderas y muñecas.

Cómo prevenir la artrosis

Mientras menos te muevas, más probabilidades hay de que sientas molestias en tus articulaciones. Según Claudio Villagrán, director de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Finis Terrae, se pueden prevenir las dolencias articulares con actividad física controlada y progresiva. Para ello, recomienda “activar el cuerpo lentamente”. ¿Cómo?

—Caminar 10 minutos a intensidades leves a moderadas.

—Realizar elongaciones de grupos musculares grandes. ¿Cuáles son estos? Los músculos isquiotibiales (los que están detrás del muslo), los cuádriceps (sobre las rodillas), de las piernas, de los brazos y también el movimiento de columna en todos los sentidos, pero sin provocar dolor.