

Gonartrosis

¿Qué es?

Es una enfermedad articular de la rodilla más común y está en relación a la carga que sufre ésta articulación, es una afectación crónica, degenerativa y progresiva existiendo la degeneración, pérdida del cartílago y alteración del hueso subcentral, asociado con cambios en los tejidos blandos [1].

En México...

La gonartrosis es una de las causas de discapacidad más importantes a partir de los 40 años. De acuerdo al sexo, los hombres tienen una mayor prevalencia antes de los 50 años, y en las mujeres la prevalencia e incidencia es mucho más alta después de los 50 años[1].

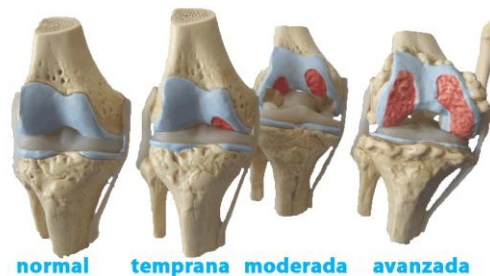


Aproximadamente 80% de las personas mayores de 65 años presentan cambios radiográficos con evidencia de gonartrosis, siendo 10%-25% del motivo de visita médica en el primer nivel de atención.

| Síntomas y complicaciones | El dolor es el síntoma principal, además de saber que es tipo mecánico. También que es cíclico, una vez duele y otras no. Con lo cual es difícil establecer qué es lo que produce dolor en la artrosis y por qué duele sólo en ocasiones[1]. El dolor de tipo mecánico, guarda relación directa a la carga excesiva por la articulación para su aparición por lo que es imperativo el control del peso corporal para la aparición o cese así como la progresión de la enfermedad.

- 40-50% de los pacientes con gonartrosis presenta dolor en reposo.
- Hasta un 30% tiene dolor nocturno.

Reduce la amplitud de movimientos y de la capacidad funcional en aproximadamente 10% de la población mayor a 55 años[1].



| Factores de riesgo | Existe evidencia de la existencia de factores considerados de

riesgo para osteoartrosis; entre los que destacan:

- **Edad avanzada** (mayor de 65 años).
- **Obesidad.**
- **Sexo femenino.**
- **Actividad laboral y/o ejercicio de alto impacto** (Alta incidencia de Osteoartrosis con actividades repetitivas que impliquen arrodillarse, ponerse de cuclillas, agacharse y doblar las rodillas).
- **Traumatismos.**
- **Factores genéticos.**
- **Debilidad muscular** (inactividad, pobre entrenamiento, y trauma)[2].

En respuesta, el Sistema de Atención Integral a la Salud, implementa programas de formación académica (ProFA), los cuales buscan reforzar estilos de vida saludable y reducir el riesgo de padecimientos asociados al sobrepeso y la obesidad, como es el caso de gonartrosis.

Tanto el programa “Alimentación como estilo de vida saludable” y “Ejercicio físico para el bienestar”, son programas educativos que favorecen la adopción de una dieta equilibrada y del ejercicio físico en la vida diaria, a través de técnicas participativas; estos programas son dirigidos a toda la comunidad académica de la Universidad Veracruzana.

Mayor información: saludpublicasais@uv.mx ext. 10330.

Referencias bibliográficas

- [1] De la Garza-jiménez J, Vazquez-Cruz E, Aguilar-Rivera T, Montiel-Jarquín A, González-lópez A. Calidad de vida en pacientes con limitación funcional de la rodilla por gonartrosis. En una unidad de primer nivel de atención médica. Acta Ortopédica Mex 2013;27:367–70.
- [2] Arreola, Dra. Laura del Pilar Torres, Dra. Gisela Espinosa Cuervo, Dra. Janely Peñalosa Juárez TCVPC. Diagnóstico, prevención y tratamiento del adulto con osteoartrosis de rodilla 2014.