

# Artrosis: una enfermedad que afecta a tus articulaciones

Fátima Sofía Xaxalpa Magaña  
Alondra Monserrat Chávez Márquez  
Guillermina Muñoz Ríos

El desgaste articular, conocido como artrosis, es una de las principales causas de dolor y limitación en la movilidad a nivel mundial, afectando a millones de personas. Esta condición degenerativa ocurre cuando el cartílago que protege las articulaciones se deteriora con el tiempo provocando fricción entre los huesos, dolor, rigidez y pérdida de la función articular. Aunque el envejecimiento es uno de los factores clave, otras causas como el sobrepeso, las lesiones articulares previas y la genética también influyen en su desarrollo [1].

A medida que hemos aumentado los hábitos de vida sedentarios, el desgaste articular se ha convertido en un problema de salud pública creciente. Por lo tanto, es fundamental identificar estos factores de riesgo y adoptar medidas preventivas que ayuden a mantener la función articular por más tiempo.

De esta manera, el presente artículo busca explorar tanto los factores que contribuyen al desgaste articular como las estrategias preventivas en el ámbito nutricional y fisioterapéutico, para fomentar hábitos que permitan reducir el riesgo de esta condición y mejorar la calidad de vida de la población [1].

## ¿Qué es una articulación y cuáles son sus componentes?

Una articulación es el punto de conexión entre dos o más huesos, lo que permite que nuestro cuerpo se mueva y mantenga su estabilidad; su función es parecida a la bisagra de una puerta. Existen varios tipos de articulaciones, pero las más comunes son las sinoviales, cartilaginosas y fibrosas [2].

Las articulaciones sinoviales son las más flexibles, y están formadas por:

- ▶ **Cartílago articular:** es un tejido que servirá como un cojín blando en los extremos de los huesos de la articulación, asegurando que el movimiento sea suave y sin roces entre sí [2].
- ▶ **Membrana sinovial:** es una membrana delgada que rodea la articulación y produce un líquido especial, llamado líquido sinovial [2].
- ▶ **Líquido sinovial:** es el líquido, producido por la membrana sinovial, que actúa como un aceite que lubrica el cartílago articular para que los huesos se deslicen uno sobre el otro, sin que sus superficies rocen [2].
- ▶ **Cápsula articular:** es una capa fibrosa protectora que rodea la articulación, como la cáscara de una naranja que mantiene estable a la articulación y asegura que el líquido sinovial permanezca en su lugar [2].
- ▶ **Ligamentos:** son bandas de tejido que conectan a los huesos entre sí. Actúan como cuerdas muy resistentes que evitan movimientos excesivos y brindan estabilidad a la articulación [2].
- ▶ **Discos o meniscos:** estas estructuras, que se encuentran en algunas articulaciones como la rodilla, actúan como almohadillas, que mejoran el impacto a través de la distribución del peso actuando como amortiguadores [2].

Este conjunto de componentes permite que las articulaciones sinoviales faciliten movimientos suaves y controlados, protegiendo al mismo tiempo nuestras articulaciones de lesiones. Por otro lado, las articulaciones cartilaginosas permiten movimientos limitados, mientras que las articulaciones fibrosas permiten muy poca o ninguna movilidad [2].

## ¿Qué es la artrosis?

La artrosis es una enfermedad articular que se desarrolla de forma progresiva deteriorando las articulaciones. Con el paso del tiempo, los tejidos que las componen se van deteriorando, afectando el movimiento del cuerpo y con ello

puede perjudicar la calidad de vida de las personas. Afecta principalmente al cartílago articular, pero también involucra cambios en el tejido sinovial. Se caracteriza por el desgaste del cartílago e inflamación sinovial, lo que lleva a síntomas como dolor, rigidez, hinchazón y pérdida de la función articular normal [1].

## Factores influyentes en el desarrollo de la artrosis

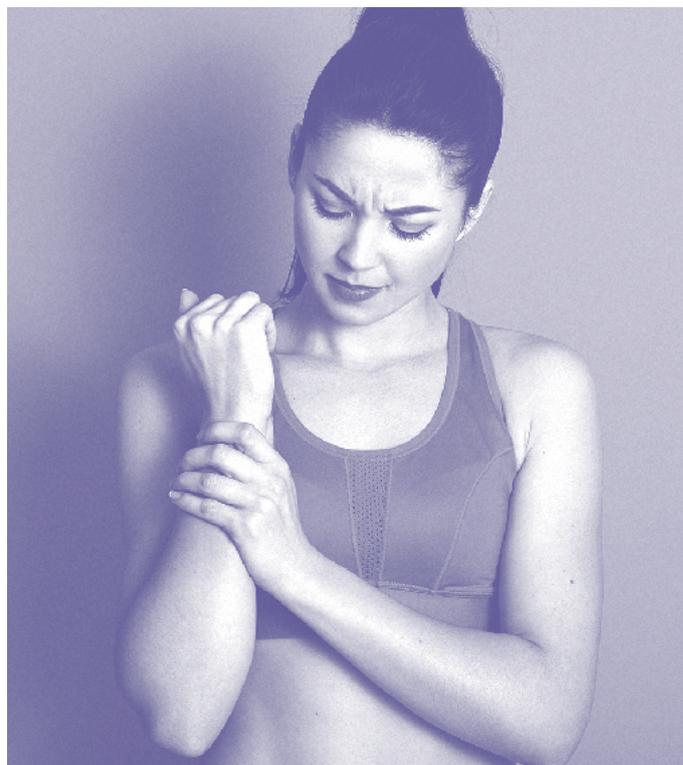
Hay factores internos y externos que pueden favorecer el desarrollo de esta enfermedad, aumentando el riesgo de que las articulaciones sufran un deterioro progresivo, principalmente en aquellas que soportan el peso del cuerpo, como las rodillas, caderas y columna vertebral [3].

Entre dichos factores, encontramos:

1. **Edad avanzada:** siendo más común en personas mayores de 60 años. El envejecimiento contribuye a cambios en el cartílago y otros tejidos articulares [1,3].
2. **Factores previos en la articulación:** cualquier daño articular previo, como pueden ser las fracturas, afectan la función normal de los puntos de unión entre los huesos y pueden desencadenar problemas a largo plazo [1,3].

Imaginemos que la articulación es como una puerta que se abre y cierra sin problemas. Si esa puerta sufre un golpe fuerte y se rompe, aunque se repare, no volverá a funcionar con la misma efectividad que antes. Ese daño puede hacer que, con el tiempo, la articulación comience a desgastarse más rápido, como cuando las bisagras de la puerta empiezan a oxidarse y ya no permiten que se mueva suavemente, siendo esto lo que se conoce como un proceso degenerativo, que puede empeorar si no se cuida adecuadamente [1,3].

3. **Obesidad:** el exceso de peso aumenta la presión sobre las articulaciones, especialmente las de carga como las rodillas. Esto acelera el desgaste del cartílago, lo que puede causar dolor y rigidez. Además, puede provocar



inflamación, lo que empeora el daño en las articulaciones [3].

4. **Genética:** algunas personas pueden heredar ciertas características que propicien el desarrollo de esta enfermedad [3].
5. **Factores del movimiento corporal:** un esfuerzo o presión inadecuado en las articulaciones puede contribuir al desarrollo de esta enfermedad acelerando el daño articular.

Estos factores interactúan de manera compleja, y su comprensión es crucial para el desarrollo de estrategias de prevención y tratamiento de la enfermedad [3].

## Medidas preventivas: nutrición y fisioterapia

Dado el impacto de los factores mencionados, es esencial implementar estrategias preventivas que puedan reducir el riesgo o retrasar el progreso del desgaste articular. Estas estrategias incluyen tanto intervenciones nutricionales como fisioterapéuticas, enfocadas en fortalecer las articulaciones, mejorar su funcionalidad y reducir la inflamación [4,5].

## Nutricionales

- ▶ **Dieta equilibrada y control de peso:** una alimentación balanceada, rica en frutas, verduras, proteínas provenientes del animal, así como de origen vegetal y grasas saludables, es fundamental para mantener un peso adecuado, lo que reduce la sobrecarga en las articulaciones. Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y azúcares también disminuye los niveles de inflamación en el cuerpo [4].
- ▶ **Vitaminas y minerales clave:** la vitamina D mejora la absorción de calcio, un mineral necesario para tener huesos fuertes, favoreciendo las condiciones de nuestras articulaciones. Con huesos más fuertes, las articulaciones están mejor protegidas y funcionan adecuadamente. De igual manera, puede reducir la inflamación en las articulaciones, lo que ayuda a prevenir el dolor y las molestias. Por otro lado, la vitamina C es clave para la producción de colágeno, un componente importante dentro de la estructura del cartílago [4]. No obstante, es importante recordar que dicha información nutricional proporcionada debe ser personalizada para cada individuo. La orientación de un profesional de la nutrición es fundamental para garantizar que estas recomendaciones se ajusten a las necesidades específicas de cada persona, considerando factores como su estado de salud, estilo de vida y objetivos [4].
- ▶ **Ácidos grasos omega-3:** los omega-3 son aquellas grasas saludables presentes en alimentos como el pescado azul, las semillas de chía y las nueces, teniendo propiedades antiinflamatorias que pueden proteger las articulaciones y disminuir el dolor en personas con este padecimiento. Además, contribuyen a la lubricación articular, favoreciendo la movilidad [4].

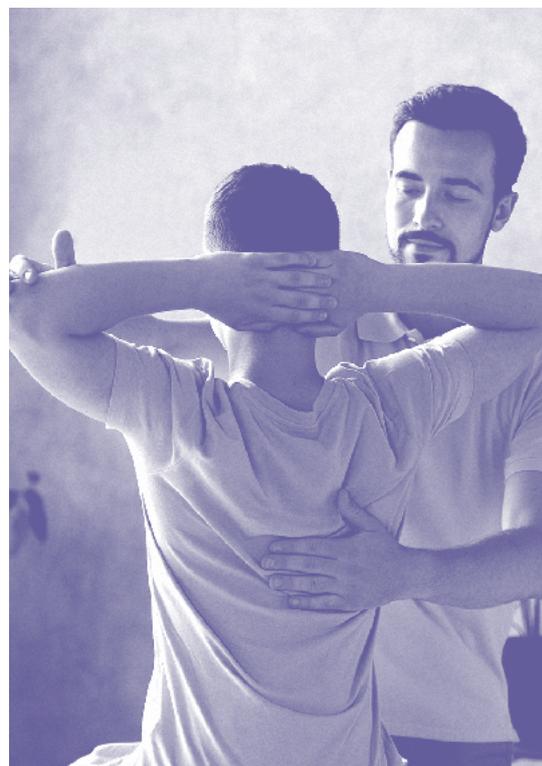
## Fisioterapia

- ▶ **Ejercicio de bajo impacto:** actividades como caminar, nadar o practicar yoga son recomendadas para fortalecer los músculos que rodean las articulaciones sin someterlas a estrés excesivo [5].

- ▶ **Tomar descansos:** el exceso en las actividades que requieren de mucha energía y movimientos físicos pueden proporcionar un efecto negativo en rebote, es decir que en lugar de mejorar, tu cuerpo se sentirá más cansado o incluso puede llegar a lesionarse. Por ejemplo, si corremos todos los días sin permitir un descanso, nuestros músculos y articulaciones no tendrán ese tiempo de recuperación necesario para fortalecerse, logrando en consecuencia una respuesta negativa como lo sería una lesión. Por eso, es importante recordar el descanso oportuno entre actividades demandantes [5].

## Conclusiones

La artrosis es una enfermedad degenerativa que afecta el cartílago de las articulaciones, y que cada vez se encuentra con más frecuencia dentro de la sociedad debido al envejecimiento, herencia genética, obesidad, lesiones articulares previas y sobrecarga mecánica; provocando dolor, rigidez y pérdida de movilidad. Además, factores como el sedentarismo, la alimentación inadecua-



da y la falta de ejercicio influyen en su desarrollo y progresión. Esta condición puede afectar la calidad de vida de las personas, sobre todo de aquellas de edad avanzada.

La prevención de la artrosis se basa en adoptar un estilo de vida saludable, que incluye mantener un peso corporal adecuado, realizar actividad física regular y seguir una dieta equilibrada rica en nutrientes antiinflamatorios. La práctica de ejercicios de bajo impacto, como caminar, nadar o practicar yoga, junto con una adecuada hidratación, así como la toma de descansos entre actividades, pueden llegar a producir respuestas positivas para nuestra salud articular.

Es fundamental identificar la importancia del cuidado integral de la salud y la consulta con profesionales de la salud antes de modificar cualquier hábito de vida o iniciar tratamientos. Un enfoque preventivo y personalizado, bajo la supervisión de un especialista, es esencial para manejar los factores de riesgo y mejorar la calidad de vida de los pacientes con artrosis o en riesgo de desarrollarla.



## Referencias

1. World Health Organization: WHO, World Health Organization: WHO. *Artrosis* [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis>
2. Decker RS, Koyama E, Pacifici M. Génesis y morfogénesis de las articulaciones sinoviales de las extremidades y el cartílago articular. *Matrix Biol.* 2014 Oct;39:5-10. doi: 10.1016/j.matbio.2014.08.006. Epub 27 de agosto de 2014. PMID: 25172830; PMCID: PMC4198612. <https://doi.org/10.1016/j.matbio.2014.08.006>
3. Musumeci G, Aiello F, Szychlinska M, Di Rosa M, Castrogiovanni P, Mobasher A. Osteoarthritis in the XXIst Century: Risk Factors and Behaviours that Influence Disease Onset and Progression. *International Journal Of Molecular Sciences* [Internet]. 16 de marzo de 2015;16(12):6093-112. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25785564/>
4. Shawl M, Geetha T, Burnett D, Babu J. Omega-3 Supplementation and Its Effects on Osteoarthritis. *Nutrients* [Internet]. 28 de mayo de 2024;16(11):1650. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu16111650>
5. Kolasinski SL, Neogi T, Hochberg MC, Oatis C, Guyatt G, Block J, et al. 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis of the Hand, hip, and knee. *Arthritis & Rheumatology.* 2020;72(2):220-233. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/art.41142>

**Fátima Sofía Xaxalpa Magaña** Estudiante de la Licenciatura en Médico Cirujano y Partero, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

**Alondra Monserrat Chávez Márquez** Estudiante de la Licenciatura en Médico Cirujano y Partero, CUCS, UdeG.

**Guillermina Muñoz Ríos** Laboratorio de Histología y Embriología, Departamento de Morfología, CUCS, UdeG.

Contacto: [guillermina@academicos.udg.mx](mailto:guillermina@academicos.udg.mx)