

## PARA AYUDAR A DISMINUIR EL DOLOR

- 1** Aplicar frío local durante las primeras 48-72 horas en sesiones de 15 minutos sin sobrepasar las tres horas totales por día. Hay que evitar el contacto directo del hielo con la piel para evitar quemaduras por la baja temperatura.
- 2** Reposo total de la articulación durante uno o dos días.
- 3** Mantener elevada la extremidad durante unos días.
- 4** Colocar un vendaje compresivo elástico, no rígido y sin apretar demasiado.



es una prueba indolora y para evaluar la articulación no requiere el uso de contraste. En ocasiones, la artroscopia, procedimiento quirúrgico usado para visualizar y tratar problemas en las articulaciones, también se utiliza como método diagnóstico.

En ciertos casos los desgarramientos meniscales pueden repararse mediante cepillado y sutura. Los pacientes jóvenes con roturas

meniscales recientes son los candidatos ideales, mientras que las roturas con base degenerativa en pacientes de edad avanzada se consideran difíciles de solucionar por la debilidad y desgaste del menisco.

Sin embargo, un menisco lesionado no siempre termina en intervención. Cuando la lesión no es muy extensa y no provoca dolor ni bloqueos, puede demorarse. No parece que las probabilidades de desarrollar una artrosis con un menisco roto no operado sean muy elevadas. Por el contrario, cuando se extirpa un fragmento de menisco roto, a más cantidad eliminada, más carga sufre la articulación y más probabilidades existen de desarrollar una artrosis.

En caso de intervención, las pequeñas incisiones se resuelven a los pocos días y el vendaje se suele retirar a las 24 horas. El dolor en la articulación es mínimo y se suele tratar con antiinflamatorios no esteroideos quedando solventado a las pocas semanas. Sin embargo, es importante un programa específico de rehabilitación para que la articulación recupere su funcionalidad al máximo. ►

## NOTICIAS.....

### Disminuir la sal reduce hasta un 25% el riesgo de sufrir patologías cardíacas

El sodio es bueno y necesario para la salud, pero en su justa medida. Basta con reducir la cantidad de sal utilizada en la preparación de las comidas y tener en cuenta la composición de los alimentos precocinados para gozar de una mejor salud cardiovascular. Así lo asegura un estudio publicado en *British Medical Journal* y realizado por investigadores de la Escuela Médica de Harvard, que indica que consumir menos sal no sólo disminuye el nivel de presión arterial, sino que se reduce hasta un 25% el riesgo de padecer patologías cardíacas, beneficios que se prolongan durante diez o quince años. El estudio comparó la salud de más de tres mil personas, unas con dieta baja en sodio y otras que podían consumir la cantidad de sal deseada.



### Quien avisa no es traidor...

#### LOS COMPONENTES DEL TABACO ACELERAN EL RIESGO DE DEGENERACIÓN MACULAR

La edad no perdona y ante el envejecimiento florecen los achaques, que aumentan si se es fumador. Un nuevo estudio publicado en *British Journal of Ophthalmology* señala que las personas fumadoras (ya sean activas o pasivas) tienen el doble de posibilidades de perder visión e incluso de quedar ciegas debido a la degeneración macular asociada a la edad. Esta patología degenerativa del ojo afecta a la parte central de la retina y causa una progresiva pérdida de la visión central. De acuerdo con los resultados publicados, la pérdida podría verse acelerada por el exceso de producción de radicales libres asociados al consumo de tabaco.



## El cambio climático y los problemas respiratorios y cardíacos

Más polen y partículas de polvo en el aire tienen como consecuencia la aparición de un mayor número de enfermedades circulatorias y del aparato respiratorio. La OMS asegura que las olas de calor que previsiblemente acompañarán al cambio climático pueden hacer que la 'temporada de polen' se alargue, con un incremento del número de enfermedades alérgicas, así como de los problemas cardíacos y respiratorios. El impacto del calor se deja notar en las enfermedades ligadas al consumo de agua y a los parásitos: garrapatas transmisoras de enfermedades en el norte de Europa y nuevos brotes de cólera y paludismo en África y Asia.

## Consumo de café y prevención de la gota

Beber de una a cuatro tazas de café a diario podría reducir hasta un 59% la incidencia de la gota, enfermedad metabólica cuyo desarrollo depende del nivel de ácido úrico presente en las articulaciones y que produce una intensa sensación de dolor en los miembros inferiores, especialmente los dedos de los pies. Según un estudio realizado conjuntamente por investigadores de la universidad British Columbia de Canadá y la escuela de Medicina de Harvard, determinadas sustancias del café como el fenol clorogénico ayudarían a disminuir su incidencia por ser un potente antioxidante. Pese a este hallazgo, seguirá siendo necesario un estricto control de la dieta. Por otro lado, el consumo excesivo de café puede causar alteraciones del sistema nervioso central.

en 4 palabras

### ICTUS

Conocida también como embolia o trombosis cerebral, es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro. El ictus tiene lugar cuando uno de estos vasos se rompe o es taponado por un coágulo, con lo que una parte del cerebro no recibe el aporte de oxígeno necesario. Sus principales síntomas son adormecimiento repentino de la cara, un brazo o una pierna, confusión y dificultades para hablar o entender, y está originada por múltiples factores, como la edad, la herencia familiar, presión sanguínea elevada o ser fumador. En ocasiones debe recurrirse a la cirugía para eliminar el coágulo, y su tratamiento depende de las incapacidades que haya causado al paciente.



**JOSEP BLANCH,**  
presidente de la  
Sociedad Española de  
Reumatología (SER)

## “Las bebidas gaseosas pueden perjudicar al metabolismo óseo”

**Las personas obesas y sedentarias siempre han estado en el punto de mira de la medicina cardiovascular; pero los reumatólogos tiemblan también ahora por sus huesos.** Los desequilibrios en la dieta, la falta de ejercicio y el estrés agravan los síntomas de muchas enfermedades reumáticas (artrosis, artritis, osteoporosis, dolor lumbar o fibromialgia) e influyen directamente en su evolución clínica.

**¿Algún consejo?** Evitar las comidas rápidas, generalmente desequilibradas, y moderar el consumo de bebidas gaseosas, ricas en fosfatos que pueden perjudicar al metabolismo óseo. La malnutrición, por otro lado, empobrece la arquitectura ósea y propicia la aparición de enfermedades reumáticas.

**No es un secreto que la obesidad perjudica las rodillas con artrosis, es pura física...** También química. Se dan numerosas interrelaciones entre obesidad y patología articular que se extienden más allá de la mera relación con el exceso de peso y la sobrecarga mecánica. Diversas sustancias producidas por el tejido adiposo, como la leptina, promueven la inflamación articular y desencadenan reuma.

**¿Y el estrés?** En el caso de la fibromialgia, el estrés puede llegar a influir muy negativamente en la evolución de la enfermedad, ya que agrava sus síntomas.

**¿Y no castigamos más al aparato locomotor cuando nos ejercitamos?** Lo hacemos cuando nos ejercitamos mal, pero el aparato locomotor está precisamente para moverse. Está demostrado que los pacientes que hacen ejercicio físico viven más y tienen una mejor calidad de vida, puesto que la práctica de ejercicio aumenta la capacidad de resistencia del músculo ante la fatiga y endurece el hueso, que, además, retiene mejor el calcio. Así, se disminuye el riesgo de fractura.