

## Artritis y Artrosis

por el Terap. Aldo A. Rebasti

El estadio previo de las **Artrosis** son las **Artritis**. Como su nombre lo indica, la **artritis** es una inflamación del tejido conectivo o articular, y ésta puede obedecer básicamente a alguna de las siguientes causas:

- un trauma (entendiendo como tal a algún suceso agresivo eventual sobre el cuerpo)
- una sobreexigencia biomecánica
- algún proceso autoinmune o estresante

**Las de origen traumático:** son las más comunes. en ellas el tejido se inflama debido al proceso natural de respuesta al trauma (golpes, esguinces, etc.). Este proceso agudo de inflamación produce que temporalmente se pierden las condiciones normales de movilidad con el subsiguiente dolor que provoca, pero con el correr de los días el cuerpo ejerce su proceso de auto-curación y todo vuelve a la normalidad. Obviamente, de la gravedad del trauma dependerá la velocidad de curación

**Las de origen biomecánico:** si bien son comunes, requieren de procesos de evolución más largos y se manifiestan cuando la capacidad de recuperación del cuerpo está desbordada.

Las articulaciones del cuerpo están preparadas para un trabajo mecánico específico. Esta capacidad dependerá de la integridad corporal, edad, alimentación y calidad de vida, enfermedades previas, etc. Cuando esa capacidad biomecánica es excedida, -es decir se somete a un trabajo forzado a la articulación-, ésta tendrá un período de “aguante” hasta que se empiece a lesionar, produciendo dolores y pérdida de movilidad. En este caso, si la persona suspende la actividad forzada y descansa lo suficiente la articulación volverá paulatinamente a la normalidad. Pero si la actividad continúa y la persona mitiga los efectos del trabajo forzado con analgésicos y antiinflamatorios -en otras palabras, “callar” los mecanismos de alerta del cuerpo- con los años el tejido de esa articulación se empezará a degenerar y esclerosar, deformando capsulas articulares, engrosando y rigidizando tendones y ligamentos, perdiendo más movilidad y padeciendo dolor recurrente. Cuando esto sucede, estamos en presencia de una **Artrosis** con características propias en cada paciente. Estas **artrosis** son difíciles de revertir ya que el proceso mismo está incorporado en la memoria celular del cuerpo y a su vez se realimenta con el proceso de envejecimiento. Este tipo de **artrosis** difiere en sus causas de aquellas propias del proceso de envejecimiento del cuerpo, las que se manifiestan en edades avanzadas.

Las que tienen origen en un proceso autoinmune (a veces mal llamados reumáticos) o estresante : Las de origen autoinmune son aquellas **artritis** en donde el cuerpo -a causa de una falla en los controles internos del mismo- ataca inmunológicamente a las articulaciones generando inflamación y dolor; y con el tiempo, si no se trata esta patología, termina generando **artrosis** deformantes.

En las **artritis** que son causadas por procesos estresantes (entendiendo el estrés en su faz negativa, como un estado de tensión ante situaciones internas y/o externas que se sostienen en el tiempo), el cuerpo en su intento de seguir funcionando normalmente a pesar de estar agotado, genera procesos inflamatorios en distintas partes del cuerpo, entre ellas las articulaciones -dolores que van y vienen, dolores al levantarse de la cama o al estar mucho tiempo sentado, o bien dificultad para agacharse o flexionar, etc. -. En personas cuya edad e integridad física no justifican estos procesos inflamatorios, el descanso, ejercicio y buena alimentación son suficientes para revertir el cuadro.