



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL



México, D.F., a 12 de febrero de 2013. No. 018.

PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS Y CON OBESIDAD, MÁS PROPENSAS A LESIONES EN ARTICULACIONES

- *El exceso de peso en el cuerpo provoca mayor desgaste en rodillas, columna, cadera y tobillos*
- *El IMSS recomienda prevenir lesiones con actividad física y alimentación adecuada*

Las lesiones en las articulaciones del cuerpo son consecuencia de un proceso degenerativo que en promedio se padece después de los 60 años de edad; sin embargo, en personas con sobrepeso, el desgaste es más rápido y llegan a presentar problemas a partir de los 50 años; además los niños con obesidad acuden cada vez con mayor frecuencia al médico por dolor articular temprano.

Everth Mérida Herrera, médico ortopedista del Servicio de Endoprótesis del Hospital de Ortopedia “Doctor Victorio de la Fuente Narváez”, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), señaló que las articulaciones se pueden comparar con los neumáticos de un automóvil, “es lógico que en determinado kilometraje se deben cambiar las llantas porque sufren desgaste natural, pero si todo el tiempo carga sobrepeso, se gastan más rápido. Lo mismo pasa en las personas con obesidad, particularmente en cadera y rodilla”.

Por ello, dijo, es fundamental evitar la obesidad desde la niñez y durante toda la vida, para prevenir lesiones y problemas en articulaciones desde temprana edad; además, desde el punto de vista genético, en promedio uno de cada tres mexicanos padece alguna forma de displasia de la cadera, anomalía congénita del desarrollo que puede provocar enfermedad degenerativa, pero que con el sobrepeso aumenta la probabilidad de tener problema articular.

Recomendó para prevenir este tipo de lesiones alimentación adecuada en los menores, con un refrigerio balanceado con frutas y verduras, evitar en lo posible alimentos chatarra y refrescos, además de actividad física diaria por lo menos 30 minutos al día.

Mérida Herrera destacó que el mejor ejercicio para que los niños mantengan sanas y flexibles sus articulaciones es la calistenia: estiramiento, caminar, trotar, correr, saltar, así como practicar fútbol, basquetbol, voleibol y gimnasia. Para los hombres, mujeres y adultos mayores, particularmente los que ya tienen desgaste o daño articular, es recomendable acudir a las Unidades Deportivas del Seguro Social donde hay diversas actividades como yoga, tai chi y natación.

Apuntó que en el Servicio de Endoprótesis del Hospital de Ortopedia se realizan, en promedio, de ocho a 10 cirugías de articulaciones al día, la mayoría para colocar prótesis de rodilla y cadera, mientras que en el Servicio de Columna, alrededor de cuatro intervenciones quirúrgicas para tratar problemas lumbares.

Respecto a la automedicación, el especialista aclaró que ningún fármaco o pomada tienen la capacidad de regenerar cartílago, por lo que es indispensable que ante episodios de molestia o dolor en las articulaciones, se acuda con el médico familiar, quien puede iniciar el tratamiento o enviar a segundo nivel (hospital general de zona o regional) que ya cuenta con servicio de ortopedia. En tercer nivel (Unidades Médicas de Alta Especialidad) todas las atenciones son quirúrgicas.

--- o0o ---