

**El Dr. Enrique Calvo Aranda imparte la charla “Cuida tus huesos” en la Escuela de Salud de HM Torrelodones**

**LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS NO SÓLO AFECTAN A PERSONAS DE EDAD AVANZADA, TAMBIÉN PUEDEN APARECER EN LA INFANCIA Y EN LA JUVENTUD**

* La osteoporosis y la artritis reumatoide afectan más a las mujeres, mientras que la gota predomina en los hombres
* En la artrosis y en muchas artritis debe realizarse ejercicio regular adaptado que evite cargas excesivas o traumatismos, tratando de mantener y mejorar flexibilidad. Los reumatólogos suelen recomendar la práctica de natación y Pilates, pero el yoga y el Tai-Chi pueden ser otras alternativas
* En la osteoporosis es aconsejable una dieta rica en calcio y vitamina D, sobre todo a través de lácteos (aunque también frutos secos, huevos, soja, etc.), ejercicio regular (caminar, bailar) y exposición solar de 15-30 minutos al día, al menos 3 días por semana

**Madrid, 31 de octubre de 2014.** Con motivo del décimo aniversario del Hospital Universitario HM Torrelodones, se siguen organizando charlas divulgativas en nuestra Escuela de Salud. La semana pasada el Dr. Enrique Calvo Aranda, del Servicio de Reumatología de HM Hospitales, informó a los asistentes sobre el cuidado de los huesos y resolvió sus dudas acerca de este tema.

El experto explica que existen cerca de 300 enfermedades reumáticas, desde patologías degenerativas como la artrosis (por edad o desgaste articular ante movimientos repetitivos) a patologías inflamatorias (artritis, gota, infecciones), pasando por enfermedades inflamatorias de los vasos o el colágeno (vasculitis, conectivopatías), que pueden afectar diversos órganos y aparatos. Además, existen otras enfermedades del metabolismo (osteoporosis, Paget), tumores óseos, etc.

“Algunas de estas enfermedades, como la osteoporosis y la artritis reumatoide afectan más a las mujeres, mientras que la gota predomina en los hombres”, señala el Dr. Calvo Aranda.

Asimismo, hay que desterrar la creencia de que estas patologías aparecen sólo en personas de edad avanzada. “De hecho, -afirma el Dr. Calvo Aranda- muchas enfermedades pueden debutar a edades precoces, durante la juventud y la infancia, como el lupus o la artritis idiopática juvenil. Sí es cierto que la osteoporosis suele afectar a las mujeres cuando alcanzan la menopausia y la artrosis es más prevalente en pacientes de edad avanzada, aunque también se puede dar en sujetos más jóvenes".

**Síntomas, diagnóstico y tratamiento**

Cada una de estas patologías tiene unos síntomas. Así, la artrosis produce dolor en las articulaciones y empeora a lo largo del día, mientras que con la artritis los dolores son peores por la mañana y mejoran a medida q se avanza el día.

Por otra parte, la gota puede despertar por la noche y producir un dolor muy intenso en la articulación afectada. Sin embargo, la osteoporosis no causa dolor y actúa de forma “silenciosa”, por lo que sus consecuencias son las fracturas de huesos por fragilidad de estos.

Para diagnosticar estas enfermedades, el Dr. Calvo Aranda insiste en que “antes de valorar cualquier prueba complementaria, lo primero y más importante es realizar una buena historia clínica, con un interrogatorio profundo y una exploración física completa. Así descubrimos síntomas y signos que a veces el paciente no es capaz de referirnos espontáneamente”.

Después, con un juicio clínico inicial, se solicitan pruebas analíticas y/o de imagen (radiografías, resonancias, etc.) que ayudan a llegar al diagnóstico de la forma más fiable posible. “Por otro lado –añade el experto- en Reumatología hacemos uso de diversas técnicas que nos hacen más autónomos y nos ayudan al diagnóstico y al tratamiento, como la ecografía musculoesquelética y las infiltraciones”.

En cuanto al tratamiento de estas dolencias, son muy frecuentes los antiinflamatorios clásicos y los corticoides, “aunque se intenta hacer un uso limitado de ellos, tanto en dosis como en tiempo. Por eso, muchas veces proponemos infiltraciones o rehabilitación complementaria”, apunta el Dr. Calvo Aranda.

**Los beneficios de un estilo de vida saludable**

El experto indica que según la patología que tenga el paciente, se le recomienda seguir unas pautas determinadas en su día a día. Por ejemplo, en la gota debe moderarse la ingesta de alimentos ricos en purinas, evitar abuso de cerveza y refrescos ricos en fructosa, y potenciar lácteos, vitamina C, cerezas, asociando ejercicio y pérdida de peso en pacientes obesos.

En la artrosis y en muchas artritis debe realizarse ejercicio regular adaptado que evite cargas excesivas o traumatismos, tratando de mantener y mejorar flexibilidad. Los reumatólogos suelen recomendar la práctica de natación y Pilates, pero el yoga y el Tai-Chi pueden ser otras alternativas.

En la osteoporosis es aconsejable una dieta rica en calcio y vitamina D, sobre todo a través de lácteos (aunque también frutos secos, huevos, soja, etc.), ejercicio regular (caminar, bailar) y exposición solar de 15-30 minutos al día, al menos 3 días por semana.

El Dr. Calvo Aranda concluye recomendando a las personas que tengan molestias en huesos y articulaciones, acudir a la consulta del reumatólogo para poder prevenir una posible patología: “El desconocimiento de la especialidad hace que, en ocasiones, los pacientes no lleguen a las consultas de Reumatología de una manera precoz y hayan pasado previamente por especialistas menos indicados para la patología que padece”.

**HM Hospitales**

HM Hospitales está formado por diferentes hospitales médico-quirúrgicos privados, entre los que se incluyen el Hospital Universitario HM Madrid, Hospital Universitario HM Montepríncipe, el Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares (HM CIEC), Hospital Universitario HM Torrelodones, Hospital Universitario HM Sanchinarro, el Centro Integral Oncológico Clara Campal (HM CIOCC) y el Hospital Universitario HM Nuevo Belén, todos ellos con la mayor cualificación técnica y humana. En 2014 se integran, además, el Grupo Hospitalario Modelo, referencia indiscutible en A Coruña y en Galicia, formado por el Hospital HM Modelo y la Maternidad HM Belén, y el Instituto Médico Integral (IMI), de Toledo.

Basado en un Decálogo y en el Juramento Hipocrático, dirigido por médicos y con el objetivo de ofrecer una medicina de calidad, basada en la asistencia, docencia e investigación, los diferentes centros de HM Hospitales se han dotado con una tecnología de vanguardia y cuentan con el personal mejor cualificado y más humano.

Todos los centros de HM Hospitales funcionan de forma integrada. Para ello, existe una estructura corporativa con servicios centralizados, así como diferentes herramientas informáticas de gestión integral. Esto permite una actuación complementaria y sinérgica de estructuras, servicios y equipamientos, con el máximo aprovechamiento de los recursos tecnológicos y humanos.

Más información: [**www.hmhospitales.com**](http://www.hmhospitales.com)

**Para más información:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**María Romero**

**Tel.: 91 216 00 50 / Móvil: 667 184 600**

**E-mail:** **mromero@hmhospitales.com**