

Decálogo de la Condrotección en Artrosis

La **ARTROSIS** es una artropatía degenerativa, inflamatoria y crónica que involucra a todas las estructuras de la articulación: cartílago, hueso subcondral y membrana sinovial.

La artrosis puede ser debida, entre otros factores, a la edad, la obesidad, la menopausia, las lesiones o la sobrecarga de las articulaciones.

Los principales síntomas de la artrosis son el dolor y la dificultad de movimiento.

Provoca una gran repercusión social. Se calcula que el 10% de la población mayor de 60 años sufre una incapacidad funcional severa.

La **CONDROPROTECCIÓN** es el conjunto de acciones dirigidas a prevenir, retrasar o reparar las lesiones degenerativas del cartílago articular, hueso subcondral y la membrana sinovial.

MEDIDAS PARA LA CONDROPROTECCIÓN:

- ◆ **1. EVITAR** el daño de la articulación: Traumatismos en general, lesiones deportivas y enfermedades de la articulación. **PROTEGER** la articulación Y **RETRASAR** su deterioro: Evitando el sobrepeso, manteniendo posturas físicas adecuadas, realizando ejercicio físico moderado, potenciando la musculatura y tomando, cuando haga falta, condroprotectores. **TRATAR** las lesiones del cartílago articular y los procesos inflamatorios que aparezcan.
- ◆ **2. Es necesaria porque:**
La artrosis afecta a la calidad de vida. Más de 7 millones de españoles la sufren. Es la segunda causa de incapacidad permanente del país.
- ◆ **3. Existen factores sobre los que podemos actuar.**
La obesidad, el tabaquismo, la sobrecarga y deformaciones de la articulación, los traumatismos, la incorrecta práctica del deporte y la debilidad muscular.

◆ **4. Modificar nuestro estilo de vida.**

La educación postural, el ejercicio físico moderado, evitar el sobre peso y el uso de elementos ortopédicos cuando sea preciso (bastones, plantillas, rodilleras, etc).

◆ **5. Hay tratamientos eficaces para aliviar los síntomas.**

Medicamentos condroprotectores que actúan protegiendo el cartílago articular, el hueso subcondral y la membrana sinovial. Analgésicos y antiinflamatorios que actúan sobre el dolor y la inflamación. Medidas fisioterapéuticas como calor local, la potenciación muscular o la educación postural.

◆ **6. Características de los CONDROTECTORES y sus beneficios.**

Condroitín sulfato es un medicamento condroprotector que se administra como tratamiento de base de la artrosis. Cuenta con una eficacia y seguridad ampliamente demostradas, mejora la calidad de vida, disminuye el dolor, mejora la movilidad, reduce la necesidad de analgésicos y AINEs y controla la progresión radiológica de la artrosis de rodilla y dedos.

Se administra vía oral y su eficacia se prolonga de 2 a 3 meses después de la supresión del tratamiento.

La combinación de Condroitín sulfato y sulfato de glucosalina ha demostrado una respuesta positiva (79,2%) en cuanto al alivio del dolor en los pacientes que presentan un nivel de dolor elevado.

◆ **7. Los medicamentos CONDROTECTORES son seguros y se pueden tomar durante largo tiempo.**

La Asociación Europea de Reumatólogos (EULAR) y la Sociedad Española de Reumatología (SER) han confirmado que medicamentos condroprotectores como condroitín sulfato gozan de la máxima eficacia y seguridad en el tratamiento de la artrosis, otorgándoles un grado de recomendación A.

◆ **8. Algunos CONDROTECTORES se pueden administrar junto a otros medicamentos,**

por ejemplo el condroitín sulfato ha demostrado que al no ser metabolizado por el citocromo P450, no interacciona con ellos.

- ◆ **9. Existen técnicas quirúrgicas para revertir o reparar las lesiones del cartílago articular.** Como el transplante de cartílago o la artroscopia.

- ◆ **10. La CONDROPROTECCIÓN es la mejor manera de prevenir la ARTROSIS.**

Desde la infancia debemos adoptar todas las medidas de condroprotección posibles y de forma continuada.

Condroitín sulfato ayuda a proteger las tres estructuras de la articulación afectadas por la artrosis y según el manual de "Evidencia Científica en Artrosis" elaborado por la OMC y avalado por el Ministerio de Sanidad, condroitín sulfato es el tratamiento de la artrosis más eficiente, con menores costes y mejor tolerancia gastrointestinal que diclofenaco sódico, ibuprofeno o celecoxib.