

Nacional  Re

Selección Vida



2020:
El año del Covid 19

Patología osteomuscular

2020: EL AÑO DEL COVID 19

Este año 2020 será recordado como el comienzo de una de las crisis sanitarias más importantes de los últimos 100 años.

Con unas repercusiones económicas inciertas y aún difíciles de estimar, es buen momento para analizar su impacto, en coste de vidas humanas durante el tiempo que ha transcurrido hasta el momento.

Lo que hemos visto hasta el momento es que cada país europeo utiliza unas métricas distintas para medir el impacto del virus, en términos de hospitalizaciones y fallecidos, en su sociedad; pero sin duda el indicador que puede ofrecernos una visión más objetiva después de 8 meses de lucha contra la enfermedad a nivel europeo (y mundial), puede ser el EuroMoMo.

EuroMOMO es una actividad europea de seguimiento de la mortalidad, cuyo objetivo es detectar y medir el exceso de muertes relacionadas con la gripe estacional, las pandemias y otras amenazas para la salud pública.

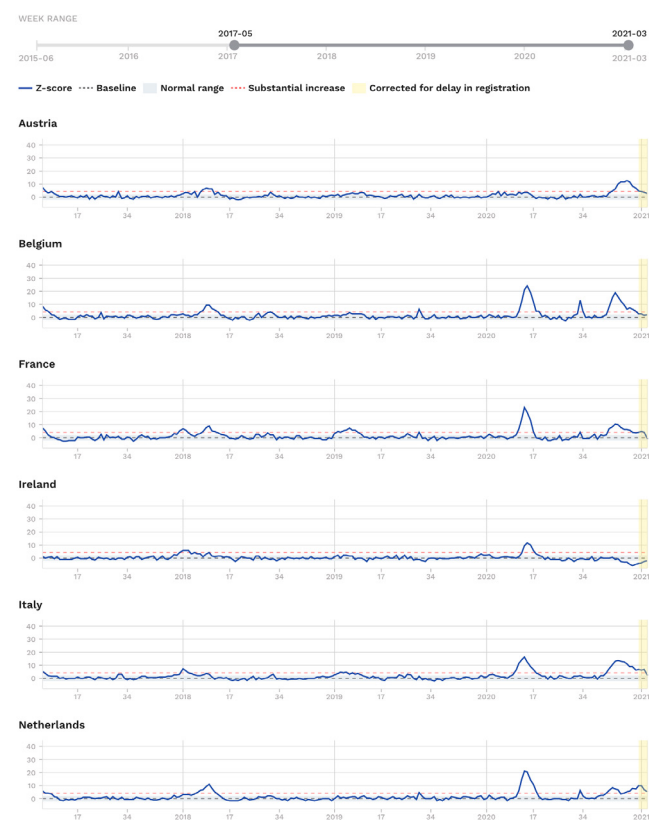
Las estadísticas nacionales oficiales de mortalidad se proporcionan semanalmente desde los 26 países europeos de la red colaborativa EuroMOMO, apoyada por el

Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), y alojada por Statens Serum Institut, Dinamarca.

Los gráficos aportados por la institución europea muestran el exceso de mortalidad semanal, sea cual sea la causa, y se puede comparar con las oscilaciones de años precedentes. La variable utilizada es el z-score: $(N^\circ \text{ Fallecidos} - \text{Media } 2015-19) / \text{Desviación Típica}$.

Las cifras en los países más afectados reflejan claramente un impacto en la población general. El más significativo se puede observar en Inglaterra y España, con sobre mortalidad por encima del 30 puntos z-score en el pico, seguido de otro grupo de países enmarcados alrededor del 20 de exceso (Bélgica, Francia, Holanda e Italia).

Por otro lado, dentro de los países destacados, se puede diferenciar un grupo principalmente afectado en la última parte del año, como Austria, Portugal, Eslovenia o Suiza.

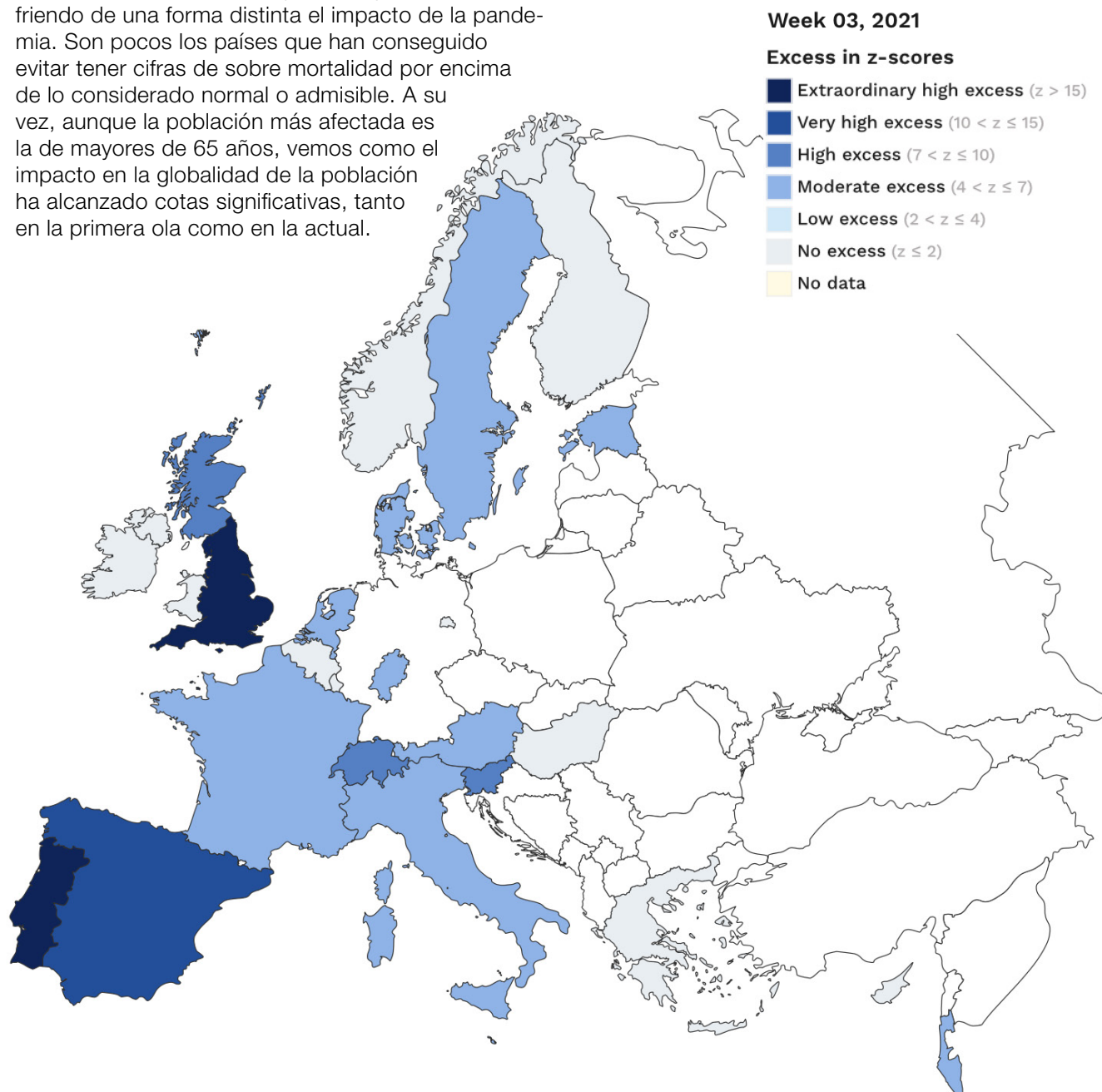
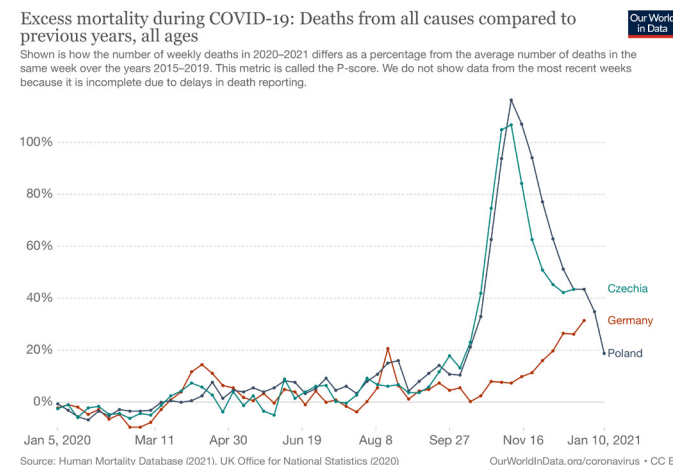


Además, vale la pena mencionar otros países que, aunque no reportan datos a esta institución (o sólo parciales), también se han visto muy afectados en las olas posteriores a la ocurrida antes del verano. Este es el caso de Alemania, Polonia y República Checa.

Para ello utilizaremos la variable P-score, que simplemente mide el exceso de fallecimientos brutos con respecto al periodo 2015-19.

La situación actual, en plena segunda ola en Europa, sería la que muestra el mapa (actualizado a la semana 3 del año):

Como conclusión, vemos que cada país está sufriendo de una forma distinta el impacto de la pandemia. Son pocos los países que han conseguido evitar tener cifras de sobre mortalidad por encima de lo considerado normal o admisible. A su vez, aunque la población más afectada es la de mayores de 65 años, vemos como el impacto en la globalidad de la población ha alcanzado cotas significativas, tanto en la primera ola como en la actual.



PATOLOGÍA OSTEOMUSCULAR

La patología osteomuscular engloba a un grupo de enfermedades reumatológicas y traumatológicas que afectan a articulaciones, huesos, músculos o ligamentos. En ocasiones el esfuerzo desmedido o repetido, en otros casos los traumatismos o el deterioro propio asociado al envejecimiento son los responsables de estas patologías. Las enfermedades osteomusculares son un motivo frecuente de consulta médica.

Antes de comenzar su abordaje conviene revisar, aunque sea someramente, algunas estructuras anatómicas que forman parte de las articulaciones.

Para empezar, las articulaciones son áreas en las que confluyen dos o más huesos. La mayoría de las articulaciones son móviles y permiten que los huesos puedan moverse. Un hueso es un tejido conectivo muy rígido que forma el esqueleto de los vertebrados y está compuesto por células y vasos sanguíneos. El adulto tiene 206 huesos, una cifra inferior a la que presentamos al nacer –se suele separar los trescientos huesos- debido a que con el paso de los años algunos huesos se fusionan.

El cartílago articular es un tejido de características elásticas, que carece de nervios, vasos sanguíneos y linfáticos. Se encuentra ubicado en las articulaciones, su grosor varía según la región anatómica y se encuentra recubriendo la superficie de la articulación, en la zona donde confluyen dos huesos.

El cartílago articular reduce la fricción, transfiere y distribuye las cargas mecánicas y ofrece una superficie articular lubricada que permite que los huesos se deslicen y giren unos sobre otros sin que apenas haya desgaste.

El ligamento es una banda de tejido conectivo fibroso compuesto, fundamentalmente, por fibras de colágeno, las cuales le confieren una enorme resistencia. La función del ligamento es asegurar la unión de dos huesos, formando una articulación. El ligamento no tiene la capacidad de contraerse, su función consiste



básicamente es limitar los movimientos excesivos de la articulación, de forma que la estabilice y limite las posibles lesiones.

A veces un movimiento anormal y descontrolado de la articulación puede provocar un estiramiento excesivo del ligamento, por ejemplo, el que ocurre cuando un jugador de fútbol cambia de forma repentina de dirección con el pie en el suelo. Esta situación puede provocar un desgarro ligamentoso, que puede ser parcial o total.

El tendón, por su parte, también tiene una enorme resistencia debido a las fibras de colágeno que lo componen. Esta estructura anatómica es la encargada de conectar un músculo con uno o más huesos.

La función del ligamento es transmitir la fuerza generada por los músculos a los huesos, con la finalidad de producir el movimiento deseado. De esta forma, cuando un músculo se contrae tira del tendón, que a su vez tira del hueso al que está conectado, creando un movimiento.

Las cavidades articulares se encuentran llenas de fluidos –las llamadas bursas- que se sitúan entre los huesos, ligamentos y otras estructuras adyacentes. El líquido articular ayuda a amortiguar la fricción de la articulación y servir de lubricante. El líquido sinovial es producido por la membrana sinovial que reviste la articulación.

ARTROSIS

La artrosis es una patología reumática que se caracteriza por una lesión del cartílago articular. Cuando éste se lesiona se produce:

- Dolor
- Rigidez
- Incapacidad funcional

La artrosis puede aparecer en cualquier lugar de nuestro organismo, pero las principales articulaciones afectadas son la columna cervical y lumbar, las articulaciones del hombro, de los dedos de la mano, cadera y rodilla.

Es importante no confundir artrosis con artritis. En esta última hay una inflamación, mientras que en la artrosis la característica principal es el desgaste.

La artrosis es una enfermedad con una elevada prevalencia, se estima que en afecta al diez por ciento de la

LUMBALGIA

Se conoce por lumbalgia el dolor localizado en la zona inferior o baja de la espalda y cuyo origen está relacionado con las estructuras músculo-esqueléticas de la columna vertebral. Esta patología afecta tanto a personas jóvenes como adultas y mayores, y aparece tanto en trabajos sedentarios

TABLA 1. Factores de riesgo de artrosis

Historia familiar
Obesidad
Falta de ejercicio físico
Alteraciones de la postura
Uso excesivo de esa articulación

población general y representa casi la cuarta parte del total de los pacientes que son atendidos en las consultas de reumatología.

En cuanto al origen de la artrosis hay que destacar que no es hereditaria pero que sí tiene un componente de riesgo genético. En la Tabla 1 aparecen los principales factores de riesgo asociados a esta enfermedad.

como en aquellos que tienen un fuerte componente físico.

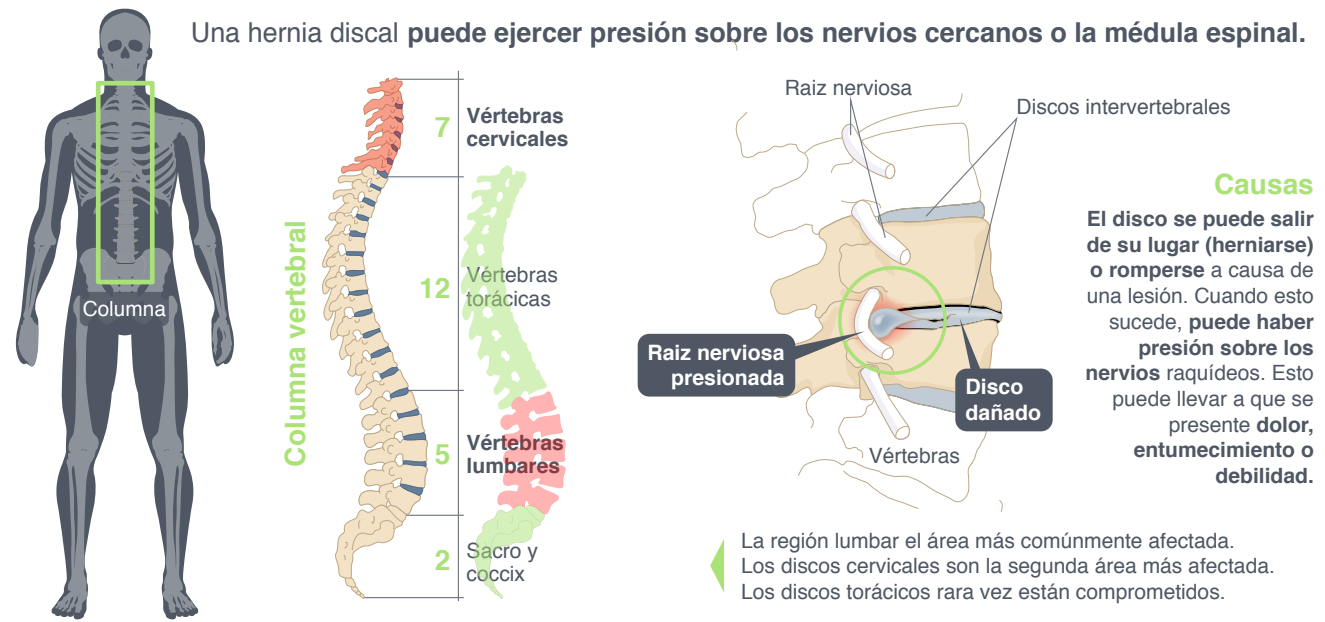
En cuanto a la prevalencia, se estima que el 80% de la población ha tenido o tendrá en algún momento de su vida una lumbalgia.

TENDINITIS

La tendinitis es la inflamación o irritación de un tendón, que como hemos señalado son las cuerdas fibrosas que unen el músculo al hueso. Clínicamente se manifiesta como dolor y aumento de la sensibilidad justo por fuera de la articulación. Las causas más frecuentes de una tendinitis son:

- Lesión derivada de la práctica deportiva
- Sobrecarga muscular
- Edad
- Ciertas enfermedades (diabetes, artritis reumatoide)
- Degeneración del tendón

Ocurre cuando todo o parte de un disco es forzado a pasar a través de una parte debilitada del disco.



Síntomas	Hernia cervical:	Hernia lumbar:
El dolor ocurre con mayor frecuencia en un lado del cuerpo.	Dolor al mover el cuello, dolor profundo cerca del omóplato, dolor irradiado al brazo, antebrazo y dedos de la mano. Entumecimiento en el hombro, codo, antebrazo y dedos de la mano	Dolor punzante en pierna, cadera o glúteos y dolor o entumecimiento en la pantorrilla o en la planta del pie

HERNIAS DISCALES

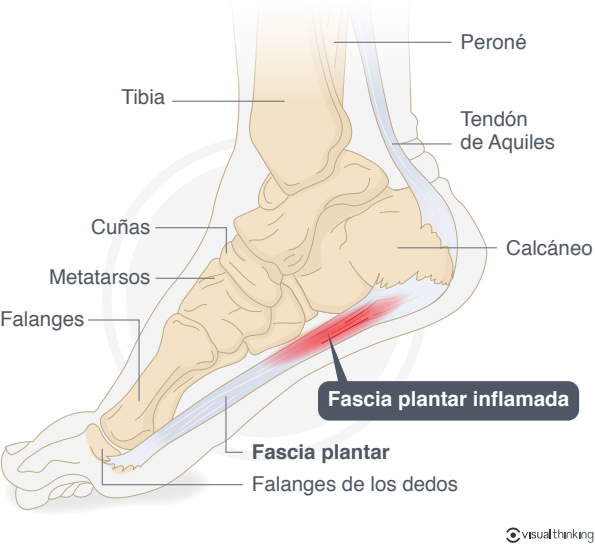
La hernia discal es una patología degenerativa de la columna vertebral. Esta estructura está formada por vértebras –van desde la zona cervical hasta la lumbar- y discos intervertebrales, que actúan a modo de almohadillas. Estos discos están formados por un anillo fibroso y un núcleo pulposo.

EL anillo fibroso forma la parte externa del disco, es duro, flexible y rodea al núcleo pulposo evitando que pueda desplazarse. Por su parte, el núcleo pulposo es la parte interna del disco, se encarga de amortiguar el peso y es de características gelatinosas.

Quando el anillo fibroso se rompe o fracciona el contenido del núcleo pulposo abandona su situación anatómica, esto es lo que se conoce como hernia discal. Técnicamente podríamos decir que es la herniación del núcleo pulposo.

Quando el núcleo pulposo abandona su lugar natural invade otras estructuras y puede causar daños en las raíces nerviosas o, incluso, a nivel de la médula. La compresión de las raíces nerviosas es la causa de que se produzca el dolor típico de la hernia discal.

Inflamación de la fascia plantar, el tejido grueso en la planta del pie, que conecta el calcáneo y los dedos.



FASCITIS PLANTAR

La fascitis plantar es una de las causas más frecuentes de dolor a nivel del talón. Esta patología implica la inflamación de una banda gruesa de tejido que atraviesa la planta del pie y que conecta el talón con los dedos de los pies, es la llamada fascia plantar.

Habitualmente la fascitis plantar causa dolor punzante en la planta del pie cerca del talón. Generalmente el dolor es más intenso durante los primeros pasos después de despertarse y empeora después del ejercicio.

La fascitis plantar es más frecuentes en corredores, en personas con sobrepeso y en aquellas que usan un calzado inadecuado. En la Tabla 2 se recogen las situaciones más frecuentes que pueden desencadenar esta patología.

TABLA 2. Factores de riesgo de fascitis plantar

Edad es más frecuente entre los 40 y 60 años
Ejercicios en los que se ejerce mucha presión sobre el talón, como el ballet, la danza aeróbica o las carreras de larga distancia
Pies planos
Obesidad
Ocupaciones que requieren estar de pie durante mucho tiempo

TABLA 3. Síntomas característicos de las fracturas

Deformación de la región anatómica
Inflamación, hematoma o hemorragia
Entumecimiento
Hormigueo
Movimiento limitado o incapacitante
Fiebre, en los casos que hay hematoma o sobreinfección

FRACTURAS

La fractura se puede definir como la ruptura total o parcial de un hueso. Esta situación se puede producir por diferentes causas, de las cuales la más frecuente es el accidente, la caída o una lesión deportiva.

Hay diferentes tipos de fracturas y según el daño se puede clasificar en:

- Fractura completa: el hueso se fragmenta en dos partes
- Fractura en tallo verde: es típica de niños y el hueso se rompe, pero no llega a separarse en dos partes
- Fractura simple: el hueso se quiebra
- Fractura conminuta: el hueso se quiebra en más de una parte o bien se astilla
- Fractura abierta: el hueso sobresale a través de la piel
- Fractura cerrada: existe fractura, pero el hueso no llega a sobresalir por la piel

Hay un tipo de fractura que merece una consideración especial: la fractura por estrés. Son aquellas que se producen al ejercer presión de forma repetitiva en los huesos.

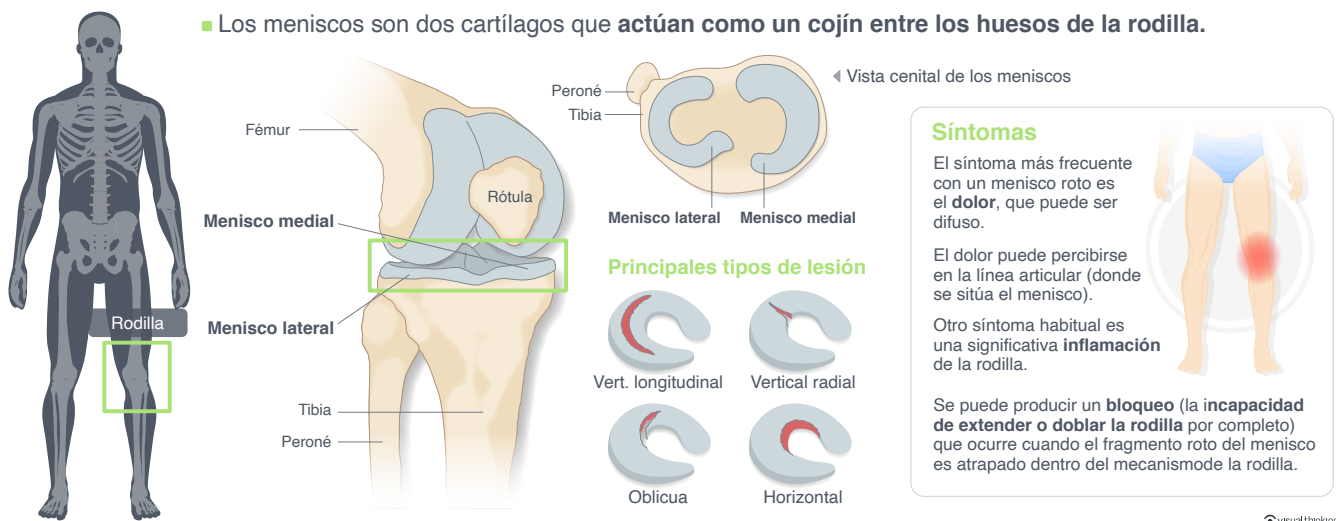
Dentro de este tipo de fracturas podemos diferenciar dos tipos:

- Fracturas por fatiga: a causa de una actividad repetitiva
- Fracturas por debilidad: hay una debilidad ósea que provoca una cierta fragilidad – como, por ejemplo, la osteoporosis-

En la Tabla 3 se han recogido los principales síntomas que suelen acompañar a las fracturas.

Rotura de uno o ambos de los meniscos de la rodilla, dos cartílagos que facilitan los movimientos de la articulación.

■ Los meniscos son dos cartílagos que **actúan como un cojín entre los huesos de la rodilla**.



MENISCOPATÍAS

Los meniscos son dos estructuras semilunares de cartílagos situadas entre el fémur y la tibia. El ser humano tiene dos meniscos en cada rodilla, uno interno y otro externo. El menisco interno es mayor que el externo y tiene un contorno en forma de “C”, mientras que el menisco externo tiene una forma circular –similar a la letra “O”- y aunque es más pequeño cubre una superficie algo superior.

Las funciones de los meniscos son:

- Dar estabilidad a la rodilla
- Ayudar al deslizamiento, debido a su elevada cantidad de agua
- Distribución de las fuerzas hacia fuera, alejándolas de las zonas de anclaje
- Amortiguar los impactos en la rodilla

La meniscopatía es cualquier lesión que afecte a

los meniscos. Una rotura del menisco es una de las lesiones de rodilla más comunes tanto en la población deportista profesional como en la aficionada. Se calcula que es cuatro veces más frecuente en hombres que en mujeres. En la Tabla 4 se recogen las principales causas de meniscopatía traumática.

Además de los traumatismos, hay que destacar la llamada meniscopatía degenerativa, que se produce por un desgaste a causa de la edad, siendo el desencadenante de la rotura de menisco un traumatismo o la sobrecarga de la articulación.

Los síntomas más frecuentes son:

- Dolor difuso a nivel de la línea articular
- Dolor al realizar giros de rodilla
- Dificultad o incapacidad para extender o flexionar

TABLA 4. Meniscopatía traumática

TIPO DE TRAUMATISMO	CARACTERÍSTICAS
Traumatismo agudo	Personas jóvenes que practican ejercicio de forma frecuente y tienen un menisco sano tienen menor probabilidad de sufrir una fractura de menisco. Se produce por un golpe directo o un giro brusco sobre un pie.
Traumatismo de repetición	Debido a una degeneración progresiva. Suele aparecer en personas de mediana edad, con cartílagos más frágiles.