

NOTA DE PRENSA

Madrid, 29 de abril de 2015

Tratamiento adecuado y la aplicación de medidas higiénico-dietéticas, claves para prevenir y frenar la artrosis

- La Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) ha editado una nueva ficha de la serie *Recomendaciones SEFAC a la población*, centrada en esta patología reumática, y que puede consultarse en www.sefac.org.
- La artrosis es una enfermedad que afecta a las articulaciones y la padece el 16 por ciento de la población española, lo que la convierte en la enfermedad reumática más frecuente en España.
- Aunque la artrosis no se puede curar, seguir unos hábitos adecuados y cumplir con el tratamiento prescrito puede mejorar mucho la calidad de vida de los pacientes y frenar el avance de la enfermedad.

La artrosis es la enfermedad reumática más frecuente en España, afecta al 16 por ciento de la población española y, aunque es irreversible, puede tratarse para frenar su avance y prevenirse mediante la puesta en práctica de una serie de medidas higiénico-dietéticas. Para favorecer este doble objetivo la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) ha lanzado una nueva ficha de la serie *Recomendaciones SEFAC a la población* centrada en esta patología y que puede consultarse en www.sefac.org.

La artrosis se caracteriza por la aparición de rigidez, dolor e inflamación en las articulaciones, de forma que los síntomas suelen mejorar con el reposo y empeorar con el movimiento, al tiempo que pueden producirse deformaciones en las articulaciones afectadas (principalmente afecta a las rodillas, las manos, la cadera y la espalda). **Si bien las causas de esta enfermedad son desconocidas se sabe que el exceso de peso, el envejecimiento (aunque también puede darse en personas jóvenes), la genética, los golpes y las lesiones favorecen su aparición** que se produce cuando los cartílagos que protegen los extremos de los huesos se desgastan.

Para prevenir la aparición de la artrosis, así como para mejorar la calidad de vida de los afectados se pueden seguir una serie de recomendaciones como:

- Seguir una dieta adecuada que permita evitar el exceso de peso.

- Practicar ejercicio moderado con regularidad (caminar, nadar, montar en bicicleta), evitar deportes de contacto o con mucho impacto en las articulaciones y si surge dolor guardar reposo durante dos o tres días.
- Evitar posturas forzadas y no permanecer en una misma posición durante mucho tiempo (por ejemplo, de pie).
- No sobrecargar las articulaciones (cargando con demasiado peso, etc.).
- Dormir en cama dura, utilizar sillas altas de respaldo para sentarse y evitar sillones bajos o hundidos.
- Utilizar un calzado adecuado (cómodo, con suela gruesa y con tacón bajo).
- Aplicar calor en las zonas afectadas para aliviar el dolor y relajar la musculatura.
- Adoptar una actitud positiva, pues con buenos hábitos y un tratamiento adecuado la artrosis no debería afectar al desarrollo normal de la vida laboral y personal.

Además de estas recomendaciones, es importante seguir adecuadamente **los tratamientos farmacológicos prescritos por el médico, que persiguen cuatro objetivos: controlar el dolor, mejorar la movilidad, evitar el avance de la enfermedad y no provocar efectos secundarios**. Para aliviar el dolor se utilizan analgésicos y antiinflamatorios y, por otro lado, se emplean también medicamentos condroprotectores, como el condroitín sulfato, que actúan sobre el cartílago para evitar que la enfermedad progrese. Por lo general, son medicamentos muy seguros, sin efectos secundarios y que pueden tomarse durante un largo periodo de tiempo.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con 3.000 asociados y diez delegaciones que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Mario Vaillo en mvaillo@sefac.org o en los teléfonos

691 763 892 y 91 522 13 13.

