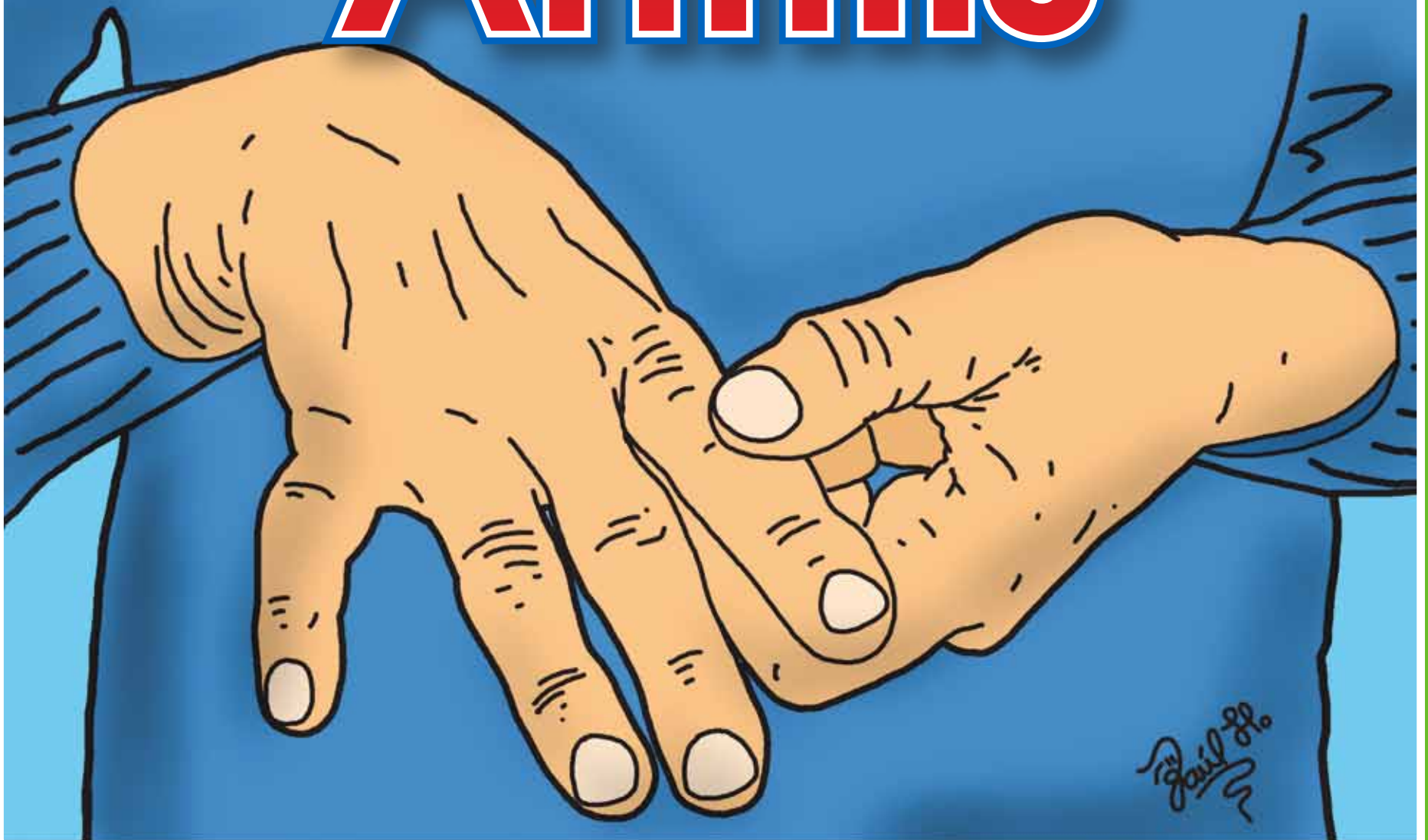


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Abril de 2019 / Año XXV / No. 294 / Distribución Gratuita

Artritis



35
ANIVERSARIO
Yakult
Distribuidor Yakult Guadalupe S.A. de C.V.

Con el paso de los años, muchas personas pueden sufrir de dolor, hinchazón y rigidez en sus manos, rodillas o espalda. A este tipo de dolencias se les conoce comúnmente como “reumas”. Sin embargo, el término adecuado para referirse a ellas es “artritis” y aunque pueden llegar a ser discapacitantes, lo cierto es que con un diagnóstico temprano y un manejo apropiado, es posible seguir llevando una buena calidad de vida.

Atentamente / Comité Editorial

¿Qué es la artritis?

A pesar de ser un problema común en nuestros días, aún existe mucha desinformación acerca del tema. Para empezar, la artritis o “reumas” son términos informales o muy generales para referirse al dolor o las distintas enfermedades que afectan a las articulaciones, siendo la artrosis la más común, seguida por la artritis reumatoide, el lupus, la fibromialgia y la gota (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). De hecho “artritis” significa literalmente “inflamación de las articulaciones”.



Las articulaciones son estructuras que conectan a los huesos entre sí, proporcionándoles tanto movilidad como estabilidad, aunque existen también las de tipo inmóvil, como por ejemplo las que se encuentran en el cráneo uniendo el frontal con los parietales.

La forma de los huesos en las partes donde se unen con otros determina su movilidad, pero las superficies no están en contacto directo, sino que se encuentran cubiertas por una capa de tejido elástico conocido como cartílago, el cual evita las fricciones y el desgaste.

Epidemiología

De acuerdo a la Fundación Artritis de Estados Unidos, existen más de cien tipos de artritis y

trastornos relacionados. Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente entre el 1 y 1.5% de la población en el mundo sufren de artritis reumatoide. En tanto, en Latinoamérica cerca de 34 millones de personas tienen una discapacidad permanente a causa de las enfermedades reumáticas (Organización Panamericana de la Salud).

En nuestro país, según cifras del INEGI, se calcula que más de un millón de mexicanos sufren de artritis, de los cuales tres de cada cuatro son mujeres, aunque los hombres no se encuentran exentos de padecerla. Las estadísticas revelan también que el 75% de las afectadas se encuentran en edad productiva, es decir, entre los 25 y 55 años.

Asimismo, el 56% de los pacientes con artritis en México dicen saber mucho o moderadamente sobre su enfermedad. Sin embargo, este dato contrasta significativamente con el hecho de que el 58% desconoce que el daño en sus articulaciones es irreversible y alrededor del 60% considera erróneamente que la ausencia de dolor es señal de que su problema está bajo control. Según la Asociación Mexicana de Familiares y Pacientes con Artritis Reumatoide A.C., después de la diabetes, el cáncer, los trastornos de la espalda y la insuficiencia renal, las enfermedades reumáticas se incluyen dentro de las primeras diez causas de atención médica ambulatoria.

La artritis es un padecimiento común entre los pacientes adultos con otras afecciones crónicas. Así tenemos que, de acuerdo a la Fundación Artritis de Estados Unidos, sufren de este problema el 49% de los pacientes con enfermedades del corazón, el 47% las personas que viven con diabetes y el 31% los individuos que padecen de obesidad.

Síntomas

El dolor es una de las formas más comunes de nuestro cuerpo para decirnos que “algo no va bien”. En este caso, casi todos los tipos de artritis provocan dolor en las articulaciones, además de inflamación, rigidez y disminución del rango de movimiento. Estos síntomas pueden aparecer y desaparecer; ir desde leves y moderados, hasta muy severos.

De acuerdo la Fundación Artritis de Estados Unidos, a veces los síntomas y su gravedad permanecen igual durante años, pero también pueden empeorar rápidamente. Algunos tipos de artritis muy graves pueden causar dolor crónico e incapacidad para realizar las actividades diarias, como caminar.

La artritis puede originar cambios irreversibles en las articulaciones y que son perceptibles a simple vista, como las que afectan a los dedos de las manos, pero la mayor parte de las veces el daño solo puede observarse a través de una radiografía.

Además, no solamente las articulaciones se ven afectadas, sino que a veces también se ven involucrados el corazón, los ojos, los pulmones, los riñones y la piel.

El diagnóstico generalmente inicia cuando la persona afectada acude al médico por dolor en alguna articulación, quien realiza un examen físico y puede solicitar diferentes análisis de sangre, así como estudios de imagen (radiografías). Posteriormente el especialista, el reumatólogo, determina el tipo de artritis y el tratamiento a seguir.



Sin embargo, no todas las personas que sufren de dolor en sus articulaciones visitan a un médico, debido en gran parte a que consideran a tales molestias como “algo normal del envejecimiento”, retrasando un diagnóstico oportuno que hubiera evitado más daño.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Printing Bauers de RL de C.V. Nuevo anillo periférico No. 103 Col. La Guadalupana, Tonalá Jal. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepatlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista_familia@yakult.com.mx

Tipos de artritis

La palabra “reuma” se usa con frecuencia para hacer referencia a cualquier clase de dolor en los huesos, articulaciones, tendones y ligamentos, siempre y cuando no haya sido causado por un golpe.



Sin embargo, solo es una forma coloquial de llamar a alguno de los cientos de tipos de enfermedades reumatológicas o artritis que existen, las cuales pueden clasificarse en grupos generales, de acuerdo a la Sociedad Española de Reumatología.

Inflamatoria

La mayoría de las enfermedades reumáticas afectan a las articulaciones y una parte importante de éstas tienen su origen en los mecanismos conocidos como “autoinmunes”. Como sabemos, el sistema inmune es el encargado de combatir a las enfermedades causadas por agentes externos, como virus y bacterias. Para ello genera inflamación en los tejidos para deshacerse de la infección. Sin embargo, cuando no funciona correctamente puede “atacar” erróneamente a las articulaciones a través de una inflamación descontrolada que termina por hacerles daño, lo que se conoce como artritis inflamatoria.

Ejemplos de este tipo son la artritis reumatoide y la artritis psoriásica. Los investigadores creen que para que se desencadene esta autoinmunidad tienen que darse una combinación de factores genéticos y ambientales (el hábito de fumar). El diagnóstico oportuno y el tratamiento riguroso en cualquier tipo de artritis inflamatoria o autoinmune, son factores críticos para prevenir e incluso minimizar el daño permanente a las articulaciones.

Metabólica

También son frecuentes las formas de artritis ocasionadas por el depósito de cristales microscópicos sobre las articulaciones, tal y como sucede en la gota. A éstas se les conoce como artritis metabólica.

El ácido úrico es un compuesto que se forma a partir de las purinas, una sustancia que se encuentra naturalmente en las células humanas y ciertos alimentos. Sin embargo, algunas personas tienden a acumularlo debido a que producen más de lo necesario y el cuerpo no es capaz de eliminarlo con rapidez, entonces aumentan los niveles y se forman cristales en forma de agujas sobre las articulaciones. Esto produce picos repentinos de fuertes dolores, también conocidos como “ataques de gota”, los cuales desaparecen más tarde, pero si los niveles no se controlan el problema puede volverse crónico y originar una discapacidad continua.

Degenerativa

Por otra parte, en la artritis degenerativa existe un desgaste de las articulaciones sin existir una inflamación previa. En este caso, la artrosis representa el mejor ejemplo, producida cuando el cartílago articular se desgasta y los huesos se frotan entre sí, causando dolor, hinchazón y rigidez. Con el paso del tiempo, la articulación puede perder fuerza y los síntomas se vuelven crónicos. Entre los factores de riesgo para desarrollar este problema se encuentran el exceso de peso, los antecedentes familiares, la edad y lesiones anteriores (como un desgarro).

No inflamatoria o extraarticular

Las enfermedades que afectan a los tendones son muy comunes, conocidas como “tendinitis” y son causa de dolor reumático. Las regiones que se ven involucradas con mayor frecuencia son el hombro, el codo y el tobillo. En éstas, el tendón se inflama cerca de su inserción en el hueso, casi siempre como consecuencia de pequeños traumatismos continuos, esfuerzos físicos y tareas domésticas o laborales repetitivas.

Otras formas de artritis

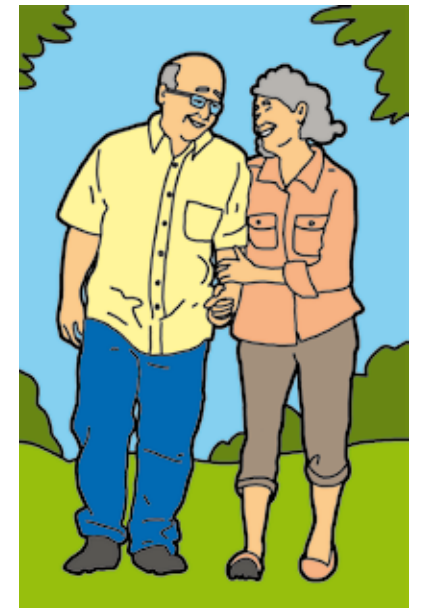
En ocasiones, una bacteria, un virus o un hongo, pueden ingresar en las articulaciones y producir una artritis de origen infeccioso. Afortunadamente, la mayoría de las veces el problema se alivia por completo mediante un tratamiento oportuno con medicamentos, pero de no hacerlo el trastorno puede volverse crónico. Entre los microorganismos causantes de artritis se encuentran: La Salmonella y Shigella (contaminantes de los alimentos), la clamidia y gonorrea (infecciones de transmisión sexual), hepatitis C (adquirido a través del contacto con la sangre contaminada con el virus).

Por otro lado, la osteoporosis es la enfermedad de los huesos más frecuente, producida por la pérdida de la masa ósea, volviéndolos más frágiles y aumentando el riesgo de fractura.

Se calcula que más de diez millones de personas alrededor del mundo sufren de este problema, principalmente mujeres, aunque también los hombres pueden padecerlo.

Otro trastorno reumático de importancia es la fibromialgia, una condición asociada al dolor crónico generalizado, fatiga, problemas de memoria y cambios de humor.

Su origen aún es desconocido y los estudios sugieren una gran variedad de causas posibles, como lesiones, traumas, infecciones y hasta desequilibrios bioquímicos en los sistemas muscular y nervioso. Se estima que cerca del 20 al 30% de los pacientes con artritis reumatoide también desarrollan fibromialgia.



Dada la gran cantidad de enfermedades reumáticas o tipos de artritis que existen, aunado al hecho de que en varias se desconoce todavía sus causas, no existe una forma segura de prevenirlas, solamente se puede reducir el riesgo de desarrollarlas manteniendo la movilidad y función de las articulaciones a través de la actividad física regular, además de tener un peso saludable, no fumar y seguir una alimentación correcta.

La artrosis

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la artrosis u osteoartritis, es la enfermedad crónica más común que afecta a las articulaciones, la cual aqueja a nivel global a aproximadamente el 28% de la población de adultos mayores de sesenta años o más y de este grupo cerca del 80% ve limitada su capacidad de movimiento. Asimismo, advierte este organismo que para el año 2020 se convertirá en la cuarta causa más importante de discapacidad.



También conocida como “artritis degenerativa”, la artrosis puede afectar a cualquier articulación del cuerpo, sin embargo se presenta con mayor frecuencia en las rodillas, la cadera, la parte inferior de la espalda, el cuello, las pequeñas articulaciones de los dedos de la mano y el “dedo gordo” del pie (Fundación Artritis).

Se origina cuando el cartílago articular se descompone. Cabe recordar que este material se encuentra recubriendo el extremo de los huesos donde hacen contacto con otros, proporcionando una superficie suave y deslizable que permite la movilidad de las articulaciones, además de actuar como una especie de soporte o cojín.

Si no se trata oportunamente la artrosis, ésta continúa deteriorando cada vez más al cartílago de los huesos y estos llegan a desarrollar crecimientos óseos conocidos como “espolones”, los cuales no producen síntomas la mayoría de las veces y pueden pasar inadvertidos durante años.

Pero conforme el daño prosigue, trocitos de hueso o cartílago pueden desprenderse y flotar, lo que origina un proceso inflamatorio con la

formación de sustancias que deterioran aún más la articulación. En las etapas finales los huesos terminan frotándose entre sí, sin ninguna cobertura que los proteja, lo que produce dolor.

Síntomas

Los síntomas varían de acuerdo al sitio y la gravedad de la artrosis, aunque casi siempre tienen en común el dolor y la rigidez, particularmente por las mañanas y después de una actividad física prolongada. Por lo general no aparecen de un día para otro, sino que tienden a desarrollarse con el paso del tiempo. Otros signos generales que se presentan en las articulaciones afectadas son:

- Movilidad limitada que tiende a mejorar después de un movimiento asistido.
- Presentación de un sonido de chasquido que se produce cuando se dobla.
- Inflamación.

Asimismo, dependiendo del sitio se pueden presentar los siguientes síntomas:

- Cadera: Dolor que se propaga en el área de las ingles, los glúteos y a veces hasta en los muslos y rodillas.
- Rodillas: Sensación de “rallado” al flexionarlas.
- Dedos de la mano: Los espolones producen inflamación, enrojecimiento e hipersensibilidad. Es común el dolor en la base de los pulgares.
- Pies: Dolor y sensibilidad en el dedo “gordo”, además de hinchazón en los tobillos.

Todos estos síntomas pueden dificultar la realización de tareas cotidianas en el trabajo o el hogar, tales como manejar una computadora, sujetar un lápiz, tender una cama, abrir un frasco de comida, subir escaleras, levantar objetos del suelo y hasta caminar.

Factores de riesgo

Durante mucho tiempo se creyó que el desgaste de las articulaciones era un proceso normal del envejecimiento, sin embargo hoy en día se ha encontrado que existen diferentes factores que determinan el desarrollo de esta enfermedad.

- **Genética:** Existe por ejemplo, un raro defecto que afecta la producción de colágeno en el cuerpo, es decir, la principal proteína que forma el cartílago de los huesos. Dicha anomalía puede provocar la artrosis incluso a edades tempranas de la vida.

- **Sobrepeso:** Éste ejerce una carga adicional en la cadera y las rodillas, lo que conlleva a una descomposición acelerada del cartílago. Además, se ha demostrado que el exceso de tejido graso produce sustancias inflamatorias que pueden dañar a las articulaciones, inclusive de sitios como las manos (Fundación Artritis).

- **Trastornos asociados:** Otras enfermedades reumáticas pueden contribuir a la artrosis, como la artritis reumatoide. De igual manera, existen problemas metabólicos como la hemocromatosis (absorción excesiva de hierro) o acromegalia (producción exagerada de la hormona del crecimiento), que pueden conducir a la degeneración crónica de las articulaciones.

- **Lesiones y uso excesivo:** Los deportistas, por ejemplo, dañan continuamente no solamente sus articulaciones, sino también los ligamentos y tendones. Esto puede contribuir al desarrollo de la artrosis. Asimismo, personas con empleos que requieren de flexiones repetitivas o levantar objetos pesados, también se ven afectadas.



El dolor y la movilidad reducida pueden tener como consecuencia otros efectos negativos que no están relacionados directamente con la artrosis. Por ejemplo, pueden ser el origen de un estilo de vida sedentario que promueve el sobrepeso, la diabetes y los males del corazón; asimismo, los pacientes experimentan hasta un 30% más de caídas que las personas sin daño articular. Por ello es sumamente importante que ante la menor molestia de sus articulaciones acuda al reumatólogo y evite a tiempo un daño mayor que ponga en riesgo su calidad de vida.

Automanejo de la artritis

Los principales objetivos del tratamiento de la artritis es controlar el dolor, reducir el daño a las articulaciones y mejorar o al menos mantener las funciones físicas y la calidad de vida, además de disminuir la inflamación cuando sea necesario (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).



Quizás el paciente llegue a tener un equipo de profesionales de la salud que lo apoyen para cumplir sus objetivos, como médicos reumatólogos, rehabilitadores físicos, nutriólogos y enfermeras, sin embargo la parte más importante en el tratamiento es él.

El automanejo consiste en tomar decisiones en el estilo de vida que sean positivas y saludables, además de reconocer las limitaciones físicas de la enfermedad y las emociones que le haga sentir. Esto puede hacer la diferencia en la forma en que la artritis afecta la calidad de vida.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades manejan un programa con cinco estrategias para el automanejo de la artritis y contribuir con el equipo de salud para alcanzar los objetivos.

Aprenda nuevas destrezas para el automanejo de la enfermedad

Para conseguirlo, los pacientes pueden asistir a talleres o grupos de autoayuda que les ayuden a manejar la enfermedad y tomar mejores decisiones para su autocuidado. En nuestro país se cumple con esta labor la Asociación Mexicana de Familiares y Pacientes con Artritis Reumatoide, A.C. (AMEPAR) y la Fundación

Mexicana para Enfermos Reumáticos A.C. (FUMERAC), además de las distintas asociaciones formadas en los centros de salud donde los pacientes acuden a consulta. Esto es de utilidad para:

- Sentir que tiene el control sobre la enfermedad.
- Manejar el dolor y otros síntomas.
- Continuar haciendo sus tareas cotidianas.
- Reducir el estrés.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Comunicarse de mejor forma con el equipo de profesionales de la salud.

Siga activo

La actividad física es la forma más simple y económica de aliviar el dolor causado por la artritis, ya que es muy útil para mantener y aumentar la movilidad de las articulaciones, además de fortalecer los músculos que las sostienen. El ejercicio también contribuye a mejorar el estado de ánimo, el bienestar y la calidad del sueño. Por otra parte, ayuda a prevenir otros males asociados a las enfermedades reumáticas, como el sobrepeso y la diabetes.

Sin embargo, el ejercicio no debería significar un sobreesfuerzo a las articulaciones afectadas, por eso se recomiendan las actividades de bajo impacto y que reducen el riesgo de lesiones, tales como caminar, nadar y andar en bicicleta. Ante cualquier indicio de dolor articular debe suspenderse de inmediato el ejercicio. De cualquier modo, lo mejor es preguntarle antes al médico o terapeuta físico si existe una contraindicación, ya que cada caso es diferente.

Hable con el médico

No se quede con ninguna pregunta y no dude en contarle al doctor si sufre de dolor o cualquier otro síntoma. Recuerde que es fundamental establecer un diagnóstico preciso con el fin de reducir el problema y evitar que la enfermedad empeore.

Mantenga un papel activo en su enfermedad asistiendo puntualmente a sus citas con los profesionales de la salud que lo están atendiendo y siguiendo al pie de la letra su tratamiento. Esto es doblemente importante si además de artritis padece otros padecimientos, como sobrepeso o trastornos del corazón.

Controle su peso

Mantener un peso saludable es muy importante para los pacientes con artritis, especialmente aquellas que afectan la cadera y las rodillas. De hecho, bajar de peso es una de las formas más efectivas para disminuir el

dolor y mejorar la función de las articulaciones. Dos medidas para cumplir con este objetivo son realizar actividades físicas de bajo impacto por lo menos 150 minutos a la semana, así como seguir una alimentación sana, baja en azúcares y grasas.

Proteja sus articulaciones

Sufrir una lesión por sobreesfuerzo podría empeorar la enfermedad e incrementar el dolor articular, por eso es importante elegir actividades físicas de bajo impacto para hacer ejercicio y al mismo tiempo evitar las tareas en casa o el trabajo que no contribuyan a mejorar la artritis.



Nunca es fácil recibir el diagnóstico de una enfermedad crónica y en el caso de la artritis tampoco lo es. Con frecuencia al dolor físico se le suma la pena emocional al saber que quizás tendrá que renunciar a algunas cosas que le apasionaban, como practicar un deporte o pasatiempo, además de saber que a partir de ahora tendrá que consumir medicamentos para su control. No existe una forma correcta para afrontar esto, pero lo cierto es que algunos pensamientos y emociones son más útiles que otros, por eso es importante tomarse el tiempo suficiente para aceptarlo, controlar la artritis tanto como pueda (ya sea a través de la alimentación, actividad física, medicamentos, etc.), reducir el estrés (con prácticas como la meditación o la yoga), pedir apoyo a sus seres queridos o grupos de autoayuda, ser paciente consigo mismo y abrazarse a la persona que es hoy.

Ejercicio y artritis

Cuando se habla de artritis, se hace referencia a distintas enfermedades reumáticas que se caracterizan por inflamación en las articulaciones. Puede afectar una o varias articulaciones de las manos, muñecas, pies, tobillos, rodillas, codos, hombros, caderas y columna, entre otras. Es por esto que una persona con artritis puede tener diferentes síntomas, incluidos el cansancio, la fiebre y la pérdida de peso.

Una enfermedad altamente discapacitante es la artritis reumatoide, que es de origen autoinmune, es decir, que el propio cuerpo responde en contra de los componentes articulares.

Esto puede ocurrir por múltiples causas, entre ellas la infección por microorganismos, como el que provoca la gingivitis (enfermedad que afecta a las encías), algún antecedente de traumatismos o simplemente puede ser idiopática, es decir, que no se conoce su causa.

La artritis afecta a una persona por cada 200 de la población en general y normalmente se presenta en mujeres, con mayor afección entre los 40 y 60 años de edad.

No debemos olvidar que diversos factores pueden predisponer al desarrollo de esta enfermedad, incluidos los factores genéticos, los hormonales, la propia obesidad, diversas infecciones, tabaquismo, entre otras más.

Una persona con artritis suele presentar fiebre, dolor, inflamación y rigidez de las articulaciones, mientras que a largo plazo puede tener deformación de las articulaciones hasta ocasionar condiciones discapacitantes.

La artritis puede manifestarse durante largos periodos de tiempo, aparecer y desaparecer en brotes intermitentes durante toda la vida.

Lamentablemente, la artritis no tiene un tratamiento totalmente curativo, más bien se dan una serie de tratamientos que pueden llegar a frenar su desarrollo, aliviar síntomas y prevenir la deformación total, evitando la inmovilización de partes funcionales del cuerpo y consecuencias psicológicas, como la depresión.

El tratamiento para esta enfermedad dependerá del grado degenerativo que presente el paciente. Es indispensable llevar un tratamiento farmacológico dirigido por un médico especialista, fisioterapia, control dietético por un nutriólogo y activación física, entre otros.

El abordaje integral debe estar guiado a mejorar y mantener una calidad de vida óptima, haciendo conciencia de que, para lograr un resultado eficaz, se deben cambiar los malos hábitos en todos los contextos.

Se recomienda una dieta que lleve y respete las leyes de la alimentación, es decir todos los tiempos de comidas deben de ser suficientes, completos, adecuados, equilibrados, variados e inoctrinos, en otras palabras la alimentación debe de ser rica en frutas, verduras, hortalizas, disminuir el consumo de grasas saturadas, harinas y azúcares, ya que es de suma importancia evitar el desarrollo del sobrepeso y obesidad.

En general, se recomiendan dietas bajas en grasas saturadas, ricas en grasas polinsaturadas omega 3 y omega 6, en hidratos de carbono complejos y fibra.

Se ha demostrado que el ejercicio físico moderado tiene muchos beneficios en la artritis, ya que ayuda a disminuir el dolor y la rigidez, mantiene las articulaciones en movimiento y aumenta la fuerza articular. Además, la actividad física ayuda a disminuir la fatiga, fortalecer los músculos y huesos, aumenta la flexibilidad y mejora la sensación de bienestar en general.



Dentro de los objetivos de la activación física, se encuentran la preservación y la recuperación de la capacidad funcional, así como el retraso del estado discapacitante de la enfermedad.

Es por esto que se recomienda caminar distancias cortas con frecuencia, es decir, diariamente de ser posible, esto ayuda a mantener en movimiento las articulaciones y alivia la rigidez.

También ir en bicicleta favorece al tono y desarrollo muscular, así como nadar o realizar ejercicios aeróbicos en agua, ya que permiten mantener la resistencia articular y no solo eso, fortalece el corazón, los pulmones y disminuye la fatiga.

Es indispensable que un fisioterapeuta diseñe la actividad física para cada persona, ya que cada ejercicio debe de realizarse según la progresión de la enfermedad o limitaciones del paciente.

En general, el ejercicio aeróbico moderado por más de 30 min, mínimo durante tres veces a la semana, es parte fundamental del tratamiento para evitar que la degeneración siga desarrollándose. Es indispensable el acercamiento a especialistas de la salud para obtener un tratamiento integral y completo en este tipo de enfermedades y recordar que la prevención es el pilar de la salud.



M.N.C. Verónica Berenice Zavala Picos.
Nutrióloga Certificada.
Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición de Universidad LAMAR.

Dr. en C. Luis Alexis Hernández Palma.
Educador en Diabetes.
Profesor de pregrado y posgrado.
UDG, UNE, UNAG y Universidad LAMAR.

Alimentación y artritis reumatoide

La artritis reumatoide es una enfermedad crónica que afecta al sistema músculo-esquelético y debe ser tratada por un equipo de salud multidisciplinario para su óptimo tratamiento, propiciando la mejor calidad de vida posible para el paciente.

Se caracteriza por la inflamación de las articulaciones, que son el lugar donde se unen dos huesos, tales como rodillas, codos y nudillos en manos, entre muchas otras zonas del cuerpo que presentan hinchazón, dolor y sensación de entumecimiento o rigidez.

Desde hace algún tiempo, se han utilizado diferentes tipos de dietas para tratar de mejorar los síntomas de la enfermedad. Por lo cual la alimentación, el ejercicio y el estilo de vida requieren atención para mejorar la calidad de vida.

Uno de los aspectos más importantes para el cuidado de la enfermedad, es la adecuada alimentación, debemos de tener en cuenta que tan solo al consumir alimentos sanos y una dieta variada, podemos prevenir muchas enfermedades, por lo tanto el tratamiento alimentario se enfoca en corregir la alimentación del paciente y apegarlo a una dieta sana que todos deberíamos de tener.

Siguiendo las recomendaciones de alimentación podemos disminuir los síntomas de la enfermedad. Uno de los principios para llegar al éxito de una buena alimentación, es la educación del paciente, es decir, que él esté informado de cuáles alimentos son benéficos o dañinos y en su posibilidad evitar consumir los que nos perjudican.



Estas prácticas de buena alimentación se recomienda que se inicien en el hogar, ya que con esto se pueden adoptar hábitos saludables para la misma familia y puede ser adoptada por cada uno de los integrantes para toda la vida.

Debido a la índole de la enfermedad que ataca al sistema músculo-esquelético, los nutrimentos que se requieren para favorecer la nutrición son principalmente calcio y fósforo, además de magnesio, zinc, flúor y hierro, así como vitaminas A, C, D y K, que son elementos que encontramos en la alimentación, por lo cual es importante considerarlos en la alimentación del día a día.

Por otro lado, debemos considerar los alimentos que afectan a la asimilación de principalmente minerales como el calcio, por ejemplo el consumo de cafeína, alcohol y exceso de sodio, así como el sedentarismo que tiene un impacto negativo en la salud ósea.

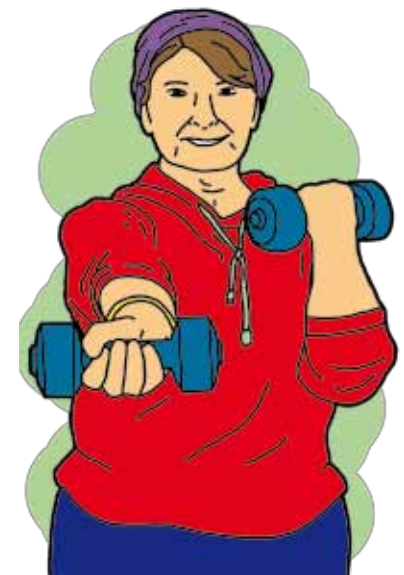
Las recomendaciones generales para una alimentación adecuada en esta enfermedad son las siguientes:

- Ingesta adecuada de calcio para evitar la osteoporosis y el riesgo de fracturas, además tomar el sol unos minutos por día para sintetizar la vitamina D.
- Disminuir el consumo de alimentos ricos en grasas, como leche entera, yemas de huevo, carnes rojas grasas, alimentos fritos y embutidos.
- Aumentar el consumo de vegetales, frutas y alimentos con fibra natural.
- Reducir el consumo de sal (sal en la comida, comida enlatada y embutidos, entre otros).
- Limitar el consumo excesivo de azúcar de mesa y alimentos azucarados.
- Evitar los alimentos con muchas especias.
- No realizar ayunos prolongados y cenas copiosas.

Otra recomendación puede ser la suplementación con aceite de pescado u omega 3 o el consumo habitual de pescado. Esto puede tener un efecto favorable sobre el proceso inflamatorio, lo cual disminuye el dolor a largo plazo en las articulaciones.

Por otro lado, es muy importante mejorar la microbiota o flora intestinal con alimentos probióticos, que ayudarán a una mejor asimilación de los nutrimentos y reducción de la permeabilidad de las mucosas intestinales a las bacterias que pueden causar enfermedades, ya que cuando se tiene artritis reumatoide, los intestinos reflejan un aumento del crecimiento bacteriano, probablemente causado por el consumo de algunos medicamentos para el tratamiento.

Además una recomendación muy importante es realizar ejercicio leve, como puede ser caminar, esto mejorará la condición del paciente, reducirá el riesgo de presentar sobrepeso u obesidad o ayudarnos a disminuir el peso corporal. Recordemos que entre mayor sea el peso corporal, mayor es la sobrecarga de las articulaciones de sostén, como rodilla, tobillos y caderas, ya que esta enfermedad está relacionada directamente con nuestro sistema locomotor.



Universidad de
Guadalajara

Dr. en C. Jorge Castro Albarrán.
Profesor investigador de Licenciatura en
Nutrición del Centro Universitario de la Costa Sur

MNH. Itza Carmina Salazar Quiñones.
Profesor de la Licenciatura en Nutrición del
Centro Universitario de la Costa Sur.
Departamento de Ciencias de la
Salud y Ecología Humana.
Universidad de Guadalajara.

Artritis y acompañamiento emocional

Como definición podemos encontrar a la artritis como una palabra proveniente del griego que significa “inflamación de articulación”. La etiología o causas de esta inflamación son diversas y entre ellas podemos encontrar las autoinmunes (producción de anticuerpos en contra de los componentes de las articulaciones), las infecciosas, por depósito de cristales, por desgaste articular y las secundarias a otras enfermedades.

Sin importar cuál sea la causa, todas ellas tendrán inflamación, dolor e incluso rigidez de la articulación. Las articulaciones que comúnmente son afectadas son las de la mano, muñecas, rodillas y hombro.

Sin lugar a dudas dentro de las enfermedades más destacadas podemos encontrar a la artritis reumatoide y a la osteoartritis. Coloquialmente, la población se refiere a ellas como artritis, sin distinción alguna, sin embargo, estas dos enfermedades son muy diferentes en su presentación, en sus signos, síntomas y tratamiento.

Por una parte, la artrosis, es el tipo más frecuente de artritis, afecta más comúnmente a personas de mayor edad, se relaciona altamente con el desgaste articular; consiste en el daño del cartílago (el tejido duro que recubre los extremos de los huesos) y este desgaste provoca dolor y restricción del movimiento.

La relación que guarda la edad con esta enfermedad no es del todo clara, pero entre los posibles factores por los cuales está más asociada, se incluyen pequeños cambios anatómicos de las articulaciones y alteraciones biomecánicas o bioquímicas en el cartílago articular que deterioran las propiedades mecánicas del mismo. Por otro lado, la artritis reumatoide es de causa autoinmune, suele afectar más frecuentemente a mujeres y en menor proporción a hombres, por lo general inicia en jóvenes o personas en edad “laboralmente productiva” y afecta principalmente el revestimiento articular (membrana sinovial). La enfermedad puede derivar en destrucción posterior del cartílago y el hueso dentro de la articulación.

Sea cual sea la causa de la artritis, estas enfermedades dentro de sus complicaciones especialmente si afecta las manos o los brazos, puede dificultar que tú o tu familiar realice actividades complejas como son las laborales y de progresar, limitar las actividades cotidianas o básicas de la vida diaria.

La artritis de articulaciones que soportan peso puede impedir caminar cómodamente o sentarte erguido. Esto en consecuencia podría mermar la calidad de vida y concluir en una disminución e incluso pérdida de autonomía. En algunos casos, las articulaciones pueden torcerse y deformarse.

Todo lo anterior mencionado puede hacer que este tipo de enfermedades no solo afecten la parte biológica de nuestro ser, es decir nuestro cuerpo, sino que vaya más allá; el dolor crónico y la limitación del movimiento lesione por último nuestra parte psicoafectiva, causando ansiedad, depresión mayor u otras alteraciones del ánimo.

Las reacciones emocionales ante la artritis varían de persona a persona, no todos reaccionamos de la misma manera y algunas personas pueden sobrellevar estos efectos mejores que otras. Dentro de las reacciones más comunes son: Enojo, negación, vergüenza, miedo, frustración, impotencia, irritabilidad, resentimiento, tristeza y preocupación.

Es por esto que la evaluación emocional de estos pacientes es tan importante. Asegúrese de que sea evaluado por un médico capacitado para el diagnóstico y el asesoramiento farmacológico y no farmacológico de este tipo de enfermedades. Dado que las complicaciones de la enfermedad, bajo el tratamiento de un médico son prevenibles.

No obstante, hay mucho que usted puede hacer para mejorar el estado emocional antes estas enfermedades. Algunas sugerencias son:

- Aprenda tanto como pueda sobre el tipo de artritis que tiene y el programa de tratamiento. Todo esto bajo la supervisión de un profesional de la salud.
- Rompa el ciclo de dolor/estrés/depresión. Su familia, amigos, médico o consejero capacitado podrán ayudarle.
- Sepa sobrellevar la artritis y siga haciendo lo que le gusta. Esto va de la mano con reconocer lo que excede sus posibilidades. La intensidad de la actividad podrá cambiar, pero siempre encontrará una adaptación para esa actividad que tanto le gusta.
- Comuníquelo a sus seres queridos sobre la artritis, cómo le afecta.
- Algunos tipos de enfermedades tienen un predominio matutino. Aprenda a ser flexible planificando actividades alternativas o modificando los horarios si siente dolor o fatiga.

- Establezca prioridades y realice las actividades cotidianas de manera que no le fatiguen.
- Canalice sus sentimientos negativos con acciones positivas, como pueden ser un programa de ejercicios, un diario, meditando, orando, continuando con su religiosidad o espiritualidad.
- Comparta sus sentimientos, miedos y dudas con su médico, familiares y amigos.
- Céntrese en lo que puede hacer y lo que puede cambiar.
- Encontrará algunos grupos de ayuda para artritis, es muy posible que en su comunidad existan ya algunos. Ahí podrá conocer a otras personas que están pasando por una situación similar, compartir consejos, experiencias y opiniones.



Finalizo con una frase celebra en la medicina que, según algunos historiadores, utilizaba con frecuencia el médico francés Adolphe Gubler, quien la había aprendido a su vez de Claude Bernard: “Curar a veces, aliviar a menudo, consolar siempre”. Esto denota que, si bien no todas las enfermedades son curables, siempre nuestro sentido humano encontrará la manera de reconfortar y acompañar a nuestros semejantes.



Dr. Joel Alonso Cortez Sarabia.
Geriatra.
joe.cortez@univa.mx

Probióticos y artritis

La artritis reumatoide es el principal tipo de artritis autoinmune. Se presenta con mayor frecuencia en mujeres y se desarrolla principalmente a partir de los 45 años, aunque puede aparecer a edades más tempranas.

Es una enfermedad crónica que ocasiona dolor e inflamación en las articulaciones de todo el cuerpo, aunque rodillas, muñecas y pequeñas articulaciones de los dedos de manos y pies son las más afectadas. Al pasar de los años produce daños irreversibles, deformaciones y afecta la capacidad de las personas para realizar actividades de la vida diaria, como vestirse, caminar, comer, bañarse, trabajar, etc.

Las causas de la enfermedad son desconocidas, pero se sabe que se origina por fallas en el sistema de defensa de nuestro organismo (sistema inmune), el cual libera moléculas que son enviadas a las articulaciones y producen la inflamación, que van destruyendo el cartílago y el hueso, provocando a la vez el dolor.

La artritis reumatoide no tiene cura, sin embargo el tratamiento va dirigido a disminuir los signos y síntomas, de manera que es posible el control de la enfermedad. Los medicamentos utilizados son diversos: Fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad, antiinflamatorios y agentes biológicos que son efectivos, pero que pueden presentar efectos colaterales como daño en diversos órganos (hígado, corazón, riñón y pulmón), desórdenes gastrointestinales

(náusea, inflamación en estómago e intestino, estreñimiento) y alteración en la microbiota intestinal; además de que al ser fármacos que disminuyen las defensas del sistema inmune, existe un mayor riesgo de presentar infecciones. Es por eso que la indicación y el seguimiento del tratamiento lo debe llevar a cabo un médico especialista reumatólogo.

Con relación a lo anterior, se han buscado alternativas que ayuden al tratamiento médico de la artritis reumatoide y diferentes estudios sugieren que el consumo de probióticos podría ser recomendable en su manejo.



Los probióticos son microorganismos vivos que ayudan a mantener el balance de la microbiota intestinal. Tienen varios beneficios entre los que resalta el ayudar al sistema inmune, aumentando las defensas y regulando su acción. Por ejemplo, estimulan la función de células como macrófagos y neutrófilos, que forman parte de la primera línea de defensa contra los agentes extraños, nombrada inmunidad innata; así como la producción de anticuerpos que pertenecen a un tipo de inmunidad llamada adaptiva.

Las investigaciones que se han realizado con el uso de probióticos como ayudantes al tratamiento médico en pacientes con artritis, muestran que pueden disminuir la producción de algunas moléculas que propician la inflamación en esta enfermedad, llamadas citocinas proinflamatorias. También en los síntomas de los pacientes se ve reflejado este beneficio, ya que disminuye el nivel de inflamación y el dolor de las articulaciones y por lo tanto mejora su capacidad funcional.

De manera particular, el *Lactobacillus casei* Shirota, cepa probiótica que se encuentra en los productos Yakult, también ha disminuido la respuesta de las moléculas inflamatorias en la artritis, disminuyendo la inflamación y la destrucción del cartílago en las articulaciones de ratones con artritis reumatoide.

Un estudio clínico menciona que se muestra una mejora en la actividad de la enfermedad y también en la capacidad para realizar actividades diarias en los pacientes que aparte de tomar su tratamiento médico consumieron Yakult 40LT. Además, también se aprecia una mejora en los síntomas gastrointestinales que acompañan a esta enfermedad como parte de los efectos secundarios de los fármacos.

Aunque existe la necesidad de más estudios que respalden estos resultados, debido a que los efectos varían de acuerdo al tipo de probióticos utilizados, así como la cantidad y la duración de su consumo, el uso de los probióticos es prometedor y por lo tanto recomendable para el tratamiento de pacientes con artritis reumatoide.



M.C. Amrí Araceli de la Cruz Castro.
Instituto Vocacional Enrique Díaz de León /
Universidad Guadalajara Lamar.



RECETAS



Paletas congeladas de yogur de mango (4 porciones)

Ingredientes

- 1 Taza de yogur.
- 1 Mango (congelado, pelado y picado).
- 1 Cucharadita de miel o jarabe de agave (opcional).

Procedimiento

- Licúe todos los ingredientes hasta obtener una consistencia suave. Vierta en un molde para paletas y congele. Para disfrutar pase el molde por agua caliente y saque las paletas.

Receta del libro "El milagro probiótico" de la Dra. Michelle Schoffro Cook.

Cápsula informativa Yakult

Calcio y vitamina D

Nuestro producto **Sofúl LT** para beber contiene, además de 20,000 millones de *Lactobacillus casei* Shirota, una adición de calcio y vitamina D.

El calcio es un mineral que cumple varias funciones en el organismo, pero se le conoce principalmente por su aporte a la salud de los huesos y dientes. Asimismo, la vitamina D es importante para que el calcio cumpla de forma adecuada su función.

Durante la vida es importante consumir una cantidad adecuada de ambos nutrientes, aunque tal vez lo sea aún más en el embarazo, la niñez, la pubertad, la menopausia y la edad adulta. Por tal motivo, consumir alimentos que los contengan ha sido una recomendación recurrente.

Existen varias sugerencias para prevenir la pérdida de calcio, como evitar los excesos de sal, refresco, café y carne, así como el sedentarismo.

Alimentos como la leche, el queso, **Sofúl LT** y el yogur, contienen calcio y vitamina D. Otras fuentes son el brócoli, las almendras, las acelgas, los pescados que se comen con espinas y alimentos suplementados.

Vida Sana Romance 99.5 FM



En **Yakult** nos pusimos románticos y a partir de este año nuestro programa "**Vida Sana**" se transmitirá en la estación "**Romance 99.5 de FM**", en el espacio de "**El Observador**" con Ricardo Mejía, desde donde seguiremos contribuyendo a la construcción de una sociedad más sana con mensajes de salud.

Tema

● Reumatismo

Horario

● 4 de abril / 9:00 a.m.

Por una sociedad más sana

Sofúl^{LT} Yakult

Alimento lácteo fermentado para beber, es reducido en calorías que, además de proporcionar calcio, proteínas, vitamina E y D y contiene

Más de

20,000

millones de

Lactobacillus casei Shirota



Exclusivo de la marca **Yakult**



Leamos para crecer

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras estarás fomentando la lectura infantil y formando mejores seres humanos.

DEL 1 DE MARZO AL 30 DE ABRIL 2019
Válido en Jalisco y Coahuila



Sabías que el *Lactobacillus casei* Shirota



Equilibra la microbiota intestinal

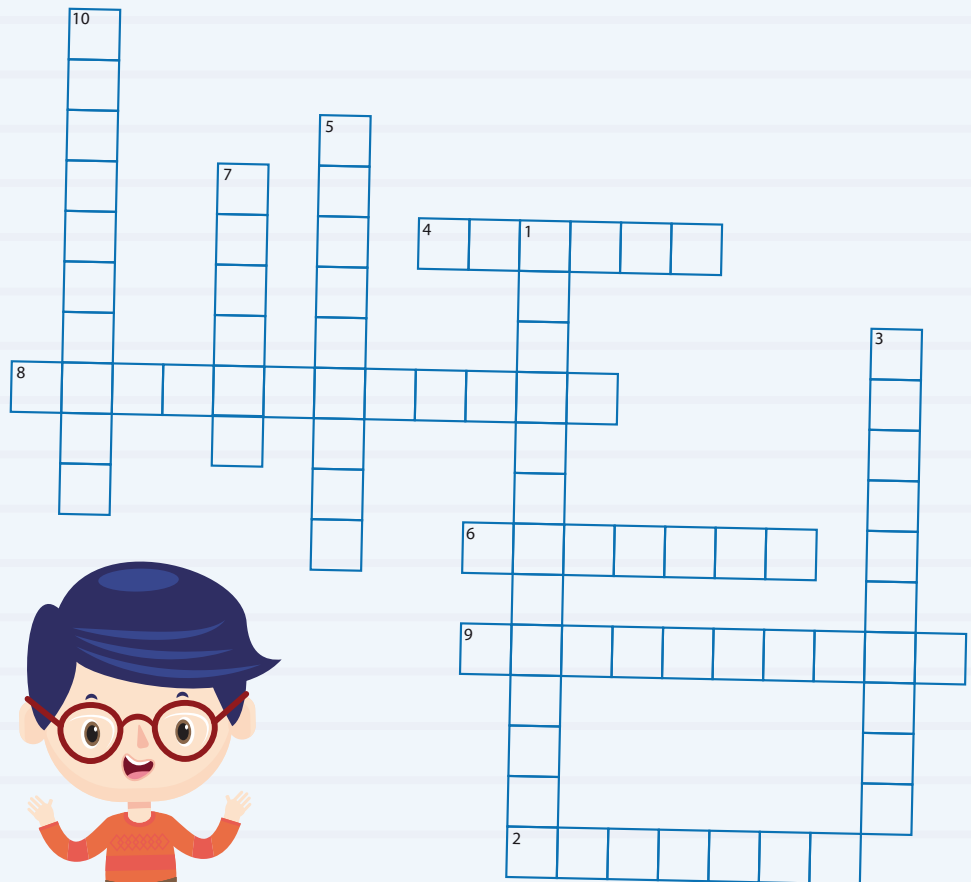


Crucigrama

Yakuamigo, ¿sabías que Sofúl LT para beber es un alimento lácteo fermentado que además de contener el *Lactobacillus casei* Shirota de Yakult, aporta calcio y proteínas?

A continuación, te invitamos a resolver este divertido crucigrama con ayuda de tus papás sobre este producto:

1. Sofúl LT para beber, al igual que todos los productos Yakult, contiene el _____ *casei* Shirota.
2. Esta bacteria probiótica fue aislada por primera vez por el Dr. Minoru _____.
3. Es un alimento lácteo f_____o.
4. Contiene _____, el cual es un mineral que se encuentra principalmente en los productos lácteos.
5. Las _____ son nutrientes presentes en los alimentos que nos ayudan a reparar los tejidos del cuerpo, entre otras funciones.
6. Sofúl LT para beber lo puedes encontrar en tres deliciosos sabores: _____, fresa y mango.
7. El calcio es indispensable para tener _____ fuertes.
8. La vitamina D es un _____, una sustancia natural que ayuda a prevenir el daño de las células.
9. La _____ intestinal es el conjunto de bacterias benéficas y nocivas que habitan en los intestinos.
10. Los *Lactobacillus casei* Shirota tienen su acción benéfica dentro de los _____.



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

WWW.SUEHIRO.COM.MX

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL



■ Demostrador (a)

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

■ Chofer

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo

■ Promotor de cambaceo

Requisitos: Preparatoria
Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

**¡Ven y forma parte
de nuestro equipo!**

Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley
Seguro de vida
Fondo de ahorro
Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:
Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 Ext. 4109 y 6502