



# INFO KINÉ



## LA HUMEDAD ES LA CAUSA DEL DOLOR EN LAS ARTICULACIONES: ¿MITO O REALIDAD?

JEAN SOUPART

Todos hemos escuchado a un familiar quejarse de dolor cuando hay mal clima, con días fríos y húmedos. Incluso, algunos pueden pronosticar el tiempo del día siguiente por sus molestias en las rodillas. Un estudio reciente, llamado "Nublado con posibilidad de dolor", de la Universidad de Manchester, investigó a 2500 participantes para confirmar la relación entre la intensidad del dolor y las condiciones meteorológicas.

### APRENDE CON KINÉ

---

La humedad es la causa del dolor en las articulaciones: ¿Mito o realidad?

---

Desde Hipócrates, Grecia, 460 a.C.

---

Artritis - Artrosis - Artritis reumatoide

---

¿Entonces, por qué duele con los cambios climáticos?

---

El mensaje de Clínica KINÉ

## DESDE HIPÓCRATES, GRECIA, 460 A.C.

Hipócrates describió la artritis en 460 a.C. y, en esa época, relacionó la intensidad del dolor con los cambios del clima y los días húmedos.

Tres cuartas partes de las personas que sufren de artritis mencionan que su dolor es afectado por el tiempo. El frío, la humedad y la presión atmosférica baja, son los factores mencionados con mayor frecuencia, que pueden aumentar 20% la percepción del dolor en las articulaciones. Calor, humedad y días con viento parecen también influir sobre la nocicepción.



## ARTRITIS - ARTROSIS - ARTRITIS REUMATOIDE

La lluvia y el frío causan dolor en los huesos, pero en realidad se trata de dolor de articulaciones. La artritis es una inflamación y sensibilidad de una o varias articulaciones. Los principales síntomas son dolor y rigidez articular, que suelen empeorar con la edad. La artrosis es el proceso degenerativo del cartílago que cubre las articulaciones. La artritis reumatoide es una enfermedad en la cual el sistema inmunitario ataca las articulaciones, afectando la funcionalidad de la persona.

**"EL TRATAMIENTO DE LA ARTRITIS ES A BASE DE FÁRMACOS Y FISIOTERAPIA PARA REDUCIR LOS SÍNTOMAS, FRENAR EL PROCESO DEGENERATIVO Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL PACIENTE."**

## ENTONCES, ¿POR QUÉ DUELE CON LOS CAMBIOS CLIMÁTICOS?

Dentro de las articulaciones, se encuentran los barorreceptores que son terminaciones nerviosas sensibles a las presiones. Los cambios climáticos son caracterizados por variaciones de presión atmosférica, en general la lluvia, el frío, la humedad, el viento se anuncian con registro de baja presión. Aparece un aumento de presión compensatorio dentro del espacio cerrado de la articulación, responsable del dolor y de la sensación de rigidez. Por moverse menos, la viscosidad del líquido sinovial aumenta y genera un círculo vicioso con sensación de malestar articular.



## EL MENSAJE DE CLÍNICA KINÉ

Mejorar la calidad de vida de los pacientes que sufren de artritis reduciendo el dolor y mejorando la funcionalidad del cuerpo. El tratamiento tiene 3 ejes:

### TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

**RESPECTAR UNA DIETA SALUDABLE Y ADECUADA PARA LA ARTRITIS**

**FAVORECER EL MOVIMIENTO Y EL EJERCICIO FÍSICO**

En Clínica KINÉ, somos especialistas para atender a los pacientes con artritis, artrosis y artritis reumatoide. El tratamiento consiste en aplicaciones de agentes físicos para disminuir el dolor (TENS, US, calor, terapia manual, ...), ejercicios terapéuticos y elaboración de un programa de ejercicios preventivo.