

"LA ARTROSIS DE MANO PUEDE COMPROMETER DESDE LA FUERZA HASTA LAS TAREAS MÁS COTIDIANAS"

- Las lesiones de ligamentos pueden acelerar el desgaste articular y favorecer la aparición temprana de artrosis en la mano.
- Los avances quirúrgicos, especialmente en la artrosis del pulgar, ofrecen resultados cada vez más eficaces y duraderos.
- Los especialistas insisten en que ningún paciente debe resignarse a convivir con el dolor o la limitación funcional, ya que existen múltiples opciones terapéuticas.



La artrosis de mano es una patología muy frecuente que, lejos de ser una simple consecuencia del envejecimiento, puede llegar a afectar de forma significativa a la autonomía y calidad de vida de quienes la padecen. Así lo explica el Dr. Samuel Pajares, traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa, quien recuerda que cualquier alteración en las articulaciones de la mano tiene un impacto directo en actividades esenciales del día a día.

"La mano es probablemente la parte del cuerpo cuya limitación resulta más incapacitante para el ser humano porque prácticamente todo lo que hacemos

requiere actividad manual", señala el especialista. Más allá de la pérdida de fuerza, la artrosis puede afectar a la precisión, la destreza y la habilidad necesarias para tareas tan cotidianas como escribir, vestirse, utilizar un teléfono móvil o trabajar con un ordenador.

Aunque habitualmente se asocia la artrosis exclusivamente al desgaste del cartílago, el Dr. Pajares destaca que existen otros factores determinantes en su desarrollo. Entre ellos, los ligamentos desempeñan un papel fundamental. Cuando se produce una lesión ligamentosa, especialmente en las pequeñas articulaciones de la mano, puede generarse una inestabilidad articular que acelera el deterioro del cartílago y favorece la aparición precoz de artrosis.

"Podemos distinguir una artrosis primaria, asociada al paso de los años y al desgaste natural, y una artrosis secundaria, que aparece como consecuencia de una lesión o de otros factores predisponentes. En este segundo grupo, las lesiones de ligamentos tienen una influencia muy importante", explica.

Cirugía cada vez más precisa y eficaz

En los últimos años, la cirugía de la mano ha experimentado importantes avances técnicos que han permitido mejorar notablemente los resultados funcionales de los pacientes. Según el traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa, uno de los ejemplos más destacados es la cirugía de la artrosis del pulgar, una intervención que ha ganado visibilidad recientemente tras conocerse el caso del tenista Rafa Nadal.

El especialista subraya que no existe una única técnica válida para todos los pacientes y que la clave del éxito radica en realizar un diagnóstico preciso del tipo de artrosis y del estadio evolutivo de la enfermedad para seleccionar el tratamiento más adecuado en cada caso.

Los resultados clínicos obtenidos en este tipo de intervenciones son cada vez más satisfactorios y permiten recuperar funcionalidad, aliviar el dolor y mejorar la calidad de vida de personas que han visto limitada su actividad diaria por la enfermedad.

La regeneración completa del cartílago sigue siendo un reto

A pesar de los importantes avances en el tratamiento de la artrosis, el Dr. Pajares reconoce que la regeneración completa del cartílago continúa siendo uno de los grandes desafíos de la medicina actual. Aunque existen investigaciones prometedoras y nuevos tratamientos biológicos en desarrollo, todavía no se dispone de una solución capaz de recuperar plenamente el cartílago desgastado.

"No podemos hablar todavía de una regeneración articular completa. Lo que sí conseguimos es preservar mejor las articulaciones, ralentizar la progresión del desgaste y aliviar los síntomas de manera significativa", afirma.

En este sentido, recuerda que el tratamiento debe plantearse de forma escalonada. Inicialmente se recurre a medidas conservadoras como la fisioterapia, los antiinflamatorios y diferentes estrategias para proteger las articulaciones. Cuando estas opciones ya no son suficientes y la enfermedad limita actividades básicas como la higiene personal, el trabajo, el deporte o las tareas domésticas, la cirugía puede convertirse en una solución muy eficaz.

Prevención y hábitos para retrasar el desgaste

Aunque existe un componente genético que influye en el desarrollo de la artrosis, el especialista considera que también es posible actuar sobre determinados factores de riesgo para ralentizar su evolución. La educación postural y el cuidado de los movimientos repetitivos desempeñan un papel especialmente importante en una sociedad cada vez más dependiente de dispositivos electrónicos.

El uso continuado del teclado, el ratón del ordenador, los teléfonos móviles o determinadas posturas mantenidas durante la conducción pueden generar sobrecargas que, a largo plazo, afectan a las articulaciones de la mano. Por ello, el traumatólogo insiste en la importancia de adoptar hábitos ergonómicos adecuados y de prestar más atención a la salud articular en el entorno laboral y doméstico.

Un mensaje de esperanza para los pacientes

Como mensaje final, el Dr. Samuel Pajares lanza una llamada al optimismo para todas aquellas personas que conviven con la artrosis de mano y asumen el dolor o la pérdida de movilidad como algo inevitable.

"Hoy en día ningún paciente debería resignarse a vivir con dolor o limitaciones importantes. Disponemos de tratamientos conservadores cada vez más eficaces y de soluciones quirúrgicas muy avanzadas. Siempre existen opciones para mejorar la calidad de vida y recuperar funcionalidad", concluye.

Según el especialista de Policlínica Gipuzkoa, el abordaje precoz y personalizado sigue siendo la mejor estrategia para mantener la salud de las manos y preservar una capacidad funcional imprescindible para desarrollar con normalidad las actividades de la vida diaria.