

**Guía médica**

Si desea aparecer en la guía médica de Diario de Teruel póngase en contacto con nosotros

978 61 70 87
publicidad@diariodeteruel.net

Ojo con crujir los dedos

La manía de hacerlo con la intención de estirar las falanges o por hábito es perjudicial para las articulaciones, según advierten los fisioterapeutas

EP
Madrid

La manía de crujir los dedos con la única intención de estirar las falanges o por simple hábito, es perjudicial para las articulaciones, según denuncian los fisioterapeutas, quienes han puesto en marcha una campaña para acabar con esta costumbre que puede convertirse en obsesión.

Al parecer, a la larga, estas acciones provocan que tanto la propia articulación, como otras estructuras que las rodean como ligamentos o tendones, se desgasten innecesariamente.

Para provocar el chasquido, "se coloca la articulación en una posición determinada que hace que el espacio entre los huesos aumente y también el volumen de la cápsula sinovial", advierte el secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), una de las entidades impulsoras, José Santos.

La campaña ha sido puesta en marcha por CPFCM, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia,

Las articulaciones están rodeadas por una cápsula sinovial con líquido y una cierta cantidad de gases, como oxígeno, nitrógeno y dióxido de carbón, cuya

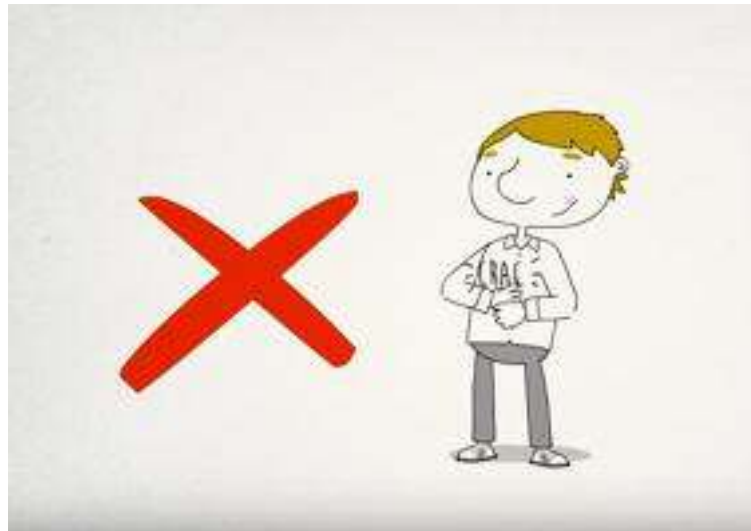


Imagen de la campaña en la que se recomienda no chascar los dedos

principal función es la de lubricar las articulaciones para que los huesos no se desgasten. Al crujir los dedos, "se crea así una zona de baja presión que provoca que los gases salgan del líquido sinovial en forma de burbujas que estallan y son las que producen ese sonido de crujido tan característico", añade.

Así, asegura, "si este chasquido lo provocamos nosotros mismos, es que estamos movilizamos la articulación más de lo que deberíamos generando desequilibrio. Al fomentar ese desequilibrio, cada vez nos parecerá que necesitamos crujirnos más y, aunque a corto plazo podamos notar una cierta liberación, a la larga este comportamiento gene-

rará una serie de problemas en la articulación".

El fisioterapeuta recuerda que no todos los chasquidos son iguales. Así, si este es provocado por un profesional cualificado durante un tratamiento, es que con él está aumentando el movimiento de una zona rígida para equilibrar las zonas con mayor y menor movimiento, por lo que sí resulta beneficioso.

Además, explica que en los casos en los que la propia constitución corporal favorezca la aparición de los crujidos articulares, es recomendable que se visite un profesional sanitario para valorar el caso por si se tratara de una cuestión de desequilibrio articular o muscular.

La campaña tiene como objetivo el cuidado de las articulaciones y forma parte de la iniciativa 12 meses, 12 consejos de salud.

Para cuidar las articulaciones, el CPFCM recomienda seguir una dieta variada, haciendo especial hincapié en los lácteos (fundamentalmente para fortalecer los huesos), las proteínas (para los músculos) y las vitaminas A, C y D. Asimismo, aconseja hacer ejercicio regularmente, aunque la intensidad de la actividad física deberá depender siempre de la edad de quien lo realice, y de su estado físico. Según Santos, "tener un buen tono muscular reparte más la tracción y compresión que sufren nuestras articulaciones y previene la rigidez y del dolor articular".

También recomienda evitar el sobrepeso, ya que éste aumenta la presión del cuerpo sobre las articulaciones y acelera su desgaste, así como el tabaco y el exceso de alcohol, que afectan a la micro-circulación articular, favorecen el desgaste óseo y articular, y en el caso del alcohol, deshidrata nuestros músculos, entre otros efectos.

Por otra parte, recuerda la importancia de reducir el riesgo de caídas no haciendo esfuerzos por encima de las propias posibilidades, así como de descansar adecuadamente y de mantener siempre una buena postura, ya sea en el trabajo, durante la lectura, o incluso durante el descanso.

Los anticuerpos de ébola son más eficaces con el tiempo

Un estudio busca el mejor momento para que las personas donen su plasma para curar a otros enfermos

EFE
Madrid

Los anticuerpos del ébola en los pacientes que han sobrevivido a la enfermedad son más eficaces a medida que pasa el tiempo, según un estudio de los hospitales 12 de Octubre y La Paz-Carlos III, que podría ayudar a elegir el mejor momento para que estas personas donen su plasma para curar a otros enfermos.

El estudio, realizado por el Servicio de Microbiología del 12 de Octubre de y el Servicio de Hematología y la Unidad de Aislamiento de Alto Nivel de La Paz-Carlos III, ambos de Madrid, concluye que la respuesta inmunológica de tres pacientes que han sobrevivido al actual brote del virus del Ébola, producido por la variante Makona, es significativamente mayor nueve meses después de la recuperación clínica.

Con este estudio se pone de manifiesto la forma de actuar de los anticuerpos presentes en la sangre y plasma de los supervivientes, que se ha utilizado en algunos pacientes durante la fase aguda de la enfermedad, y que hasta el momento se desconocía, informa el Gobierno madrileño en un comunicado.

La investigación, publicada en la revista Virus Research, se ha llevado a cabo con un modelo seguro de la variante Makona de este virus, diseñado en el Laboratorio del Hospital 12 de Octubre, y con plasma sanguíneo de tres pacientes que han superado esta enfermedad, cuyo seguimiento se realiza en La Paz-Carlos III.

El acceso a estas muestras ha permitido medir de forma segura la potencia antiviral que existe en el plasma en un periodo de dos a nueve meses después de la infección; así, mediante mediciones

periódicas, se ha determinado que la capacidad de los anticuerpos de neutralizar esta variante específica del virus del ébola es mayor a medida que avanza el tiempo.

Tras los resultados, los investigadores de ambos centros han abierto una nueva línea de trabajo para comprobar si la acción neutralizante de los anticuerpos para Makona también es efectiva en la variante Mayinga, surgida en 1976; en este segundo caso, la capacidad de proteger al organismo es inferior a la que desarrolla con el brote actual.

La principal diferencia entre ambas variantes del virus del Ébola se encuentra en la envoltura externa del virus, la proteína GP, que es un factor determinante para la entrada del virus del ébola en las células, responsable de la respuesta inmune en la infección y diana principal de los

anticuerpos. Además, esta proteína es el componente viral de las dos vacunas que existen actualmente contra esta enfermedad y que han mostrado resultados prometedores en modelos animales.

La investigación realizada podría ayudar a elegir el mejor momento para donar plasma de los pacientes infectados que logran sobrevivir. Además, contribuirá a diseñar y utilizar los tratamientos más potentes, capaces de neutralizar el virus del Ébola.

Por otro lado, la revista The New England Journal of Medicine publica hoy un artículo que describe el manejo hospitalario de los 27 pacientes atendidos en Estados Unidos y Europa, incluidos los tres casos españoles que recibieron tratamiento en el Hospital La Paz-Carlos III, y se constata una supervivencia del 81,5%, mucho más elevada que en África, que presenta una mortalidad de entre el 50 y el 70%.

Se evidencia la importancia del tratamiento de soporte del paciente infectado por el virus del Ébola, que consiste en una intensa hidratación intravenosa, corrección de las alteraciones electrolíticas, apoyo nutricional, además del empleo de cuidados críticos de vías respiratorias y fallo renal.

Dra. Pilar Cuadrado Carballo
MÉDICO
OFTALMÓLOGO
Niños y adultos
Enfermedades de los párpados y de los ojos.
Prevención - Tratamientos médicos y cirugía.
Consulta previa petición de hora.
Avd. Aragón, nº 13 - 1ªA
Tlf: 978 60 52 90

Dra. Mª Luiza Fatahi Bandpey
Nº A.P.S.: 44/008/14
Especialista
en Radiodiagnóstico
ECOGRAFÍAS, MAMMOGRAFÍAS,
RADIOLOGÍA GENERAL
Agencia de Aragón, nº 5
44002 Teruel 978 61 04 72

Dr. MIGUEL MONFORTE
URÓLOGO
NUEVA CONSULTA:
CENTRO MÉDICO "AGUSTINA DE ARAGÓN"
Calle Agustina de Aragón, 5 Teruel
Teléfono: 978 61 04 72
Consulta previa petición de hora
Nº A.P.S. 44/012/13

JAVIER MORENO VILLAR
PSICÓLOGO
TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE PROBLEMAS
DE NIÑOS Y ADULTOS
CITA PREVIA: Teléfono 978 61 16 91
Paseo de Arboles, nº 40-5º E - TERUEL
Colegiado: PV-0131 Nº A.P.S.: 44/026/13

Sara Civera col. nº. 814
Fisioterapia y osteopatía
Marta Abril col. nº. 2718
Podología
Estudio Biomecánico de la marcha.
Particulares y asegurados Caser.
C/ Píerres Verdol 3, bajo - 44002 Teruel
Tlf: 978 976 129 - info@lariz@2@gmail.com
Nº A.P.S. 44/002/15

**CENTRO
PODOLÓGICO**
Patricia Torres
particulares y compañías
Patricia Torres Esther Izquierdo
Nº Coleg: 092 Nº Coleg: 172
Ctra. Alcañiz, 30, 2º-3º
Tlf. 978 22 13 57 / 620 215 305
Nº A.P.S.: 44/004/16

Isloster
Tatiana Vicente Salar
CLÍNICA DE FISIOTERAPIA
Y RECUPERACIÓN
(Colegiada nº664)
Avda. América, 9-bajo - (Esquina C/Brasil) TERUEL
Tlf. 978 62 20 10 / 678 70 78 98
PRIVADOS Y COMPAÑÍAS
Consulta previa petición de hora
Nº A.P.S. 44/020/13