

Sección: Medicina

24/02/2016

## Chascar los dedos desgasta innecesariamente las articulaciones

*Título: Europa Espanya Espanyol*

Para llamar la atención a una persona o al ritmo de una canción que nos gusta. A lo largo del día podemos chascar los dedos en numerosas circunstancias sin pensarlo. Sin embargo, esta acción tan sencilla puede perjudicar a nuestra salud, tal y como alertan los fisioterapeutas: hacer crujir los dedos u otras articulaciones es perjudicial ya que en el futuro puede causar que éstas, los ligamentos y los tendones se desgasten innecesariamente.

La razón de que esto ocurra es que las articulaciones están rodeadas por una cápsula sinovial con líquido y gases, como oxígeno, nitrógeno y dióxido de carbón, cuya principal función es la de lubricar las articulaciones para que los huesos no se desgasten, tal y como indican el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc), 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.

José Santos, secretario general del Cpfc, indica que para provocar el chasquido, las personas colocan la articulación en una posición determinada que hace que el espacio entre los huesos y el volumen de la cápsula sinovial aumente, creando así una zona de baja presión que provoca que los gases salgan del líquido sinovial en forma de burbujas que estallan. En ese momento se produce el sonido característico del chasquido.

Además, Santos incide en que si es chasquido lo realizamos nosotros favorecemos que la articulación se movilice más de lo necesario y generamos un desequilibrio: las personas necesitarán crujirse las articulaciones cada vez con más frecuencia ya que sentirán una liberación al hacerlo a corto plazo; situación que a la larga puede ocasionar problemas importantes en las articulaciones.

Los fisioterapeutas recomiendan que en aquellas personas en las que los crujidos articulares se emitan de forma natural acudan a un especialista para valorar si tiene algún desequilibrio muscular.

Cuidando las articulaciones

Entre los consejos que emiten los expertos para cuidar la salud articular destacan seguir una dieta equilibrada que incluya lácteos, proteínas y vitaminas A, C y D; realizar ejercicio de forma habitual, evitar el sobrepeso, el consumo de tabaco, así como descansar adecuadamente y mantener una buena higiene corporal.