

8 gestos que combaten la artrosis

thyssenkrupp Home Solutions aconseja cómo luchar con sencillos hábitos esta enfermedad

Dentro de cien años, todos calvos, pero mucho antes, todos con artrosis. Siete millones de personas ya la padecen en España y trescientos millones la sufren en todo el mundo. Según ha podido comprobar la compañía líder en salvaescaleras para el hogar www.thyssenkrupp-homesolutions.es combatir la artrosis, es uno de los motivos por el que seis de cada diez de sus clientes contratan la instalación de salvaescaleras en sus casas.

La vida se alarga, pero las articulaciones son como ciertos muebles, con un número limitado de aperturas y cierres en puertas y cajones. Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística, la esperanza de vida para los hombres está en los 80 años y para las mujeres en 86. Con estas cifras, la aparición de la artrosis resulta prácticamente inevitable, aunque no sea un mal exclusivo de los mayores, pues puede aparecer ya a partir de los 40 años.

La artrosis afecta a los cartílagos, los huesos y los tejidos blandos de las articulaciones. Produce dolor y afecta a la movilidad. Normalmente, se da en las caderas, las rodillas, las manos, los pies o en la columna vertebral. Es una enfermedad degenerativa. La buena noticia es que su progresión suele ser muy lenta. Así que, mientras sigue su curso, se puede y se debe hacer por retrasarla. Estos son los ocho gestos que [thyssenkrupp Home Solutions](http://www.thyssenkrupp-homesolutions.es) recomienda para tener una mejor calidad de vida.

1. Controlar el peso

Parece que la edad conlleva una acumulación de kilos, sobre todo alrededor de la cintura. Pero puede evitarse. La clave está en tratar de moverse más en lugar de hacerlo menos, que es lo que todo el mundo suele hacer con el paso de los años. Además, hay que reducir el consumo de alcohol, no solo por sus efectos adversos en la salud, sino también por sus muchas calorías. Es recomendable beber más agua, comer solo cuando se tenga hambre y hacer cuatro o cinco comidas al día, pero siempre con raciones pequeñas, y llevar una dieta saludable. Perder peso es muy importante para combatir la artrosis porque reduce la sobrecarga en las articulaciones.

2. Tomar alimentos beneficiosos

El mito de los superalimentos es eso, un mito. Pero sí se sabe que algunos nutrientes tienen efectos antiinflamatorios, antioxidantes y que participan en la reconstrucción de tejidos por lo que pueden contribuir a mantener a raya la artrosis. Por ejemplo, es muy importante tomar vitaminas: la A, que está presente en las zanahorias, los albaricoques, las calabazas; la C, que abunda en frutas como el kiwi, los cítricos y los pimientos rojos; la K, que está en la col, el brócoli, las espinacas; la E, un antioxidante importantísimo que encontramos en los frutos secos, en el aceite de oliva... Son necesarios también los alimentos con omega 3 y 6, que se encuentran abundantemente en los pescados azules. Una buena noticia para mucha gente es que el chocolate negro contiene magnesio, que es un mineral beneficioso contra la artrosis. Y ¿cuáles no convienen?, pues ya se sabe: dulces, alcohol, grasas, embutidos...

3. Caminar cada día

El reposo es importante durante los brotes inflamatorios que causan gran dolor, propios de la artrosis, pero hay que procurar moverse, porque la activación de los músculos protege las articulaciones y beneficia a los huesos. Conviene establecer una rutina diaria de salir a caminar a paso ligero y mejor a plena luz del día para que el sol permita sintetizar la vitamina D, que ayuda a absorber el calcio.

4. Hacer deporte, pero no cualquiera

No basta con andar un poco para frenar la artrosis, también es necesario practicar ejercicios que fortalezcan los músculos, aumenten la flexibilidad, mejoren el equilibrio y reduzcan el dolor. Pero están contraindicados los deportes que implican un impacto directo sobre las articulaciones y los que requieren torsiones. Lo mejor es que un rehabilitador o un fisioterapeuta establezca qué deportes son convenientes y cuáles son los ejercicios adecuados para cada problema de artrosis.

5. Elegir bien el calzado

Los pies cambian con la edad, así que puede que no sirvan los zapatos de la temporada pasada y que haya que renovarlos con frecuencia para calzar hormas más adecuadas o incluso un número mayor. En el caso de la artrosis, el calzado es esencial porque influye en la buena distribución del peso corporal y en el equilibrio, algo que va a beneficiar a las articulaciones de las rodillas, las caderas y a la columna. Cada persona sabe bien qué zapatos le convienen para andar con paso seguro y firme, sin dolor.

6. Cuidar nuestras posturas

Los hábitos posturales son importantísimos. Hay que sentarse correctamente, dormir en una buena cama, no permanecer largos periodos hundidos en el sofá, ni sentados en la silla delante del ordenador, tampoco pasar mucho rato de pie. Si hay que cargar pesos, es necesario hacerlo con la espalda recta, metiendo tripa y con la carga pegada al cuerpo.

7. Buscar soluciones en el hogar

Los ejercicios de repetición, como subir y bajar escaleras, están contraindicados en algunos casos de artrosis, porque comprometen las articulaciones. thyssenkrupp Home Solutions ha podido comprobar que el 60 por ciento de sus clientes son personas que buscan soluciones para continuar viviendo en sus casas de dos o más plantas sin tener que soportar el dolor de rodillas, problemas de caderas o artrosis en los pies y en la columna. Por ello instalar un salvaescaleras en el hogar puede ayudar a combatirla de manera muy eficaz, haciendo que nos ahorremos un ejercicio innecesario y molesto.

8. Uso de calor y frío

La aplicación de calor mediante mantas eléctricas, bolsas de agua caliente, etc. reduce el dolor y relaja la zona afectada. Otras personas con artrosis prefieren el frío para bajar la hinchazón en los momentos de crisis. Tanto si se usa un remedio como otro o si se combinan ambos, no se debe prolongar su aplicación durante más de 15 minutos.

Por último, una opción fabulosa contra la artrosis es regalarse periódicamente una estancia en un balneario y ponerse en manos de especialistas, porque, disfrutar de la vida es el remedio más efectivo contra cualquier dolencia.

Acerca thyssenkrupp Home Solutions

thyssenkrupp Home Solutions S.r.l. Sucursal en España, es uno de los principales fabricantes y proveedores de plataformas y sillas salvaescaleras, así como elevadores para viviendas. thyssenkrupp Home Solutions conceptualiza, diseña e implementa soluciones individuales para los clientes. La empresa es una parte del área de negocio de Elevator Technology.

thyssenkrupp Access Solutions, es uno de los principales proveedores en soluciones de movilidad, dentro de los sectores público y privado, que cuenta con 21 compañías a nivel mundial. La gama de productos que ofrece son sillas elevadoras, plataformas, montacargas y elevadores para viviendas, así como pasarelas de embarque para pasajeros. Desde octubre de 2012, Access Solutions combina las áreas de negocio Access con Airport Systems dentro del área de Elevator Technology de thyssenkrupp AG.

El área de negocio Elevator Technology agrupa las actividades globales del Grupo thyssenkrupp en los sistemas de transportes de pasajeros. Con unas ventas de 7.7 mil millones de euros en el año fiscal 2016/2017 y clientes en 150 países, thyssenkrupp Elevator es una de las compañías de elevación líderes del mundo. Con más de 50.000 empleados cualificados, la compañía ofrece productos innovadores y energéticamente eficientes, diseñados para satisfacer las necesidades individuales de cada cliente. Su catálogo incluye ascensores y montacargas, escaleras mecánicas y rampas móviles, pasarelas de embarque de pasajeros, sillas y plataformas salvaescaleras, así como soluciones a medida para todos los productos. Más de 1.000 ubicaciones en todo el mundo ofrecen una extensa red de ventas y servicios para garantizar la proximidad a los clientes.

Más información en www.thyssenkrupp-homesolutions.es