

La enfermedad degenerativa de las articulaciones se llama artrosis. Es lo que, habitualmente y de modo coloquial denominamos "desgaste".

Las articulaciones están formadas, entre otros componentes, por los cartílagos. Éstos cubren la superficie del hueso que se articula con otro hueso. Cuando este cartílago se degenera o "desgasta", se produce la artrosis.

En muchas ocasiones, esa artrosis es generalizada. Esto significa que afecta a muchas de las articulaciones del cuerpo: columna vertebral, manos, caderas, rodillas,... Otras veces, se localiza, únicamente, en una o unas pocas articulaciones. Cuando afecta a la columna cervical, hablaremos de artrosis cervical o cervicoartrosis.

La columna vertebral del hombre está formada por los siguientes segmentos:

1. Cervical
2. Dorsal
3. Lumbar
4. Sacrococcígeo

La columna cervical es la que constituye el esqueleto del cuello. Está formada por siete vértebras que se articulan entre sí.

Pongamos un ejemplo: la quinta vértebra cervical (a partir de ahora la llamaremos C5) se une por arriba con la cuarta vértebra cervical (C4) y por abajo lo hace con la sexta (C6). Esa unión entre dos vértebras se realiza mediante varias superficies articulares cubiertas por cartílago. Cuando ese cartílago degenera, se produce la artrosis cervical.



Figura 1. Las dos vértebras

Las vértebras forman un canal cuyo interior está ocupado por una estructura nerviosa: la médula espinal. De ella, en su porción cervical, salen raíces nerviosas que se dirigen hacia los brazos y las manos. Entre dos vértebras contiguas (por ejemplo: entre C5 y C6) sale una raíz nerviosa derecha y otra izquierda.

Nos podemos preguntar: ¿A qué se debe o por qué se produce la artrosis cervical?

En general, se distinguen dos tipos de artrosis:

- idiopática (no se conoce la causa)
- secundaria (es consecuencia de un traumatismo, una infección, una malformación congénita, etc.)

En el caso particular de la artrosis cervical se puede hacer la misma clasificación. Es muy importante saber que la inmensa mayoría de los casos de cervicoartrosis se incluyen dentro del primer grupo. Esto significa que casi nunca conocemos su causa.

### ¿QUÉ SÍNTOMAS PROVOCA LA ARTOSIS CERVICAL? ¿CUÁL ES LA PRINCIPAL QUEJA DEL PACIENTE QUE LA PADECE?

En casi todos los casos, el dolor de cuello con los movimientos y su rigidez son los dos únicos síntomas de los pacientes con artrosis cervical. El dolor (cervicalgia) puede ocurrir de modo agudo, es decir, con una aparición rápida y desaparición en unos pocos días, o con más frecuencia, se comportará como una cervicalgia crónica. En este caso, el dolor aparece de modo más lento y su duración es mayor. Puede durar varias semanas o meses y no es raro que el dolor reaparezca al cabo de cierto tiempo. Su intensidad suele ser leve o moderada y se localiza en la parte posterior e inferior del cuello. En muchos casos ese dolor se acompaña de sensación de rigidez que dura poco tiempo y mejora con el movimiento. El origen del dolor en la artrosis es debido en gran parte a los músculos, tendones y ligamentos que rodean las articulaciones. El cartílago no tiene nervios y por lo tanto no es sensible al dolor.

En muy pocas ocasiones el dolor se acompaña de sensación de hormigueo o pérdida de fuerza en un brazo o una mano. Esto puede ocurrir cuando una parte de la vértebra artrósica comprime una de las raíces nerviosas que sale próxima a ella. Esto se llama neuralgia cérvicobraquial o cérvicobraquialgia, que significa dolor de cuello que se extiende al brazo, e incluso a la mano, como consecuencia de la compresión de una raíz nerviosa. Ahora que sabemos que la artrosis cervical produce dolor del cuello, uno se podría preguntar: ¿Siempre que duele el cuello es por culpa de la cervicoartrosis? La respuesta es no. Una persona puede tener cervicalgia por otros motivos diferentes. Incluso en pacientes con artrosis cervical, el dolor de cuello puede ser debido a otra causa. Las posturas mantenidas por la región cervical en el trabajo, en las labores del hogar o el sueño inadecuado son causas frecuentes de dolor cervical, independientemente de la artrosis que se padezca.

<b>Tabla 1</b> <i>Los principales síntomas de artrosis cervical son:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dolor de cuello (cervicalgia)</li> <li>• rigidez cervical</li> <li>• en raras ocasiones: dolor, hormigueo y debilidad en un brazo o mano</li> <li>• otros (muy infrecuentes)</li> </ul>

Si esto es así, la siguiente pregunta es obvia: ¿Cómo se puede saber que el dolor de cuello es debido a la artrosis? En la inmensa mayoría de los casos la historia que el paciente cuenta al médico, la exploración y las radiografías son suficientes para hacer un diagnóstico de artrosis cervical. Si el médico solicita análisis, éstos son rigurosamente normales (siempre que el paciente no tenga alguna otra enfermedad).

Casi nunca será precisa la realización de otras pruebas, como la resonancia magnética, escáner...

Es importante saber que:

- A los 25 años de edad, aproximadamente 1 de cada 5 sujetos tiene datos de artrosis en las radiografías de la columna cervical.
- Casi el 100 % de las personas mayores de 65 años tienen signos radiológicos de artrosis cervical.
- En muchísimos casos, la artrosis cervical no produce ningún síntoma. Por esta razón ver una radiografía con artrosis no es sinónimo de dolor cervical.

## PRONÓSTICO

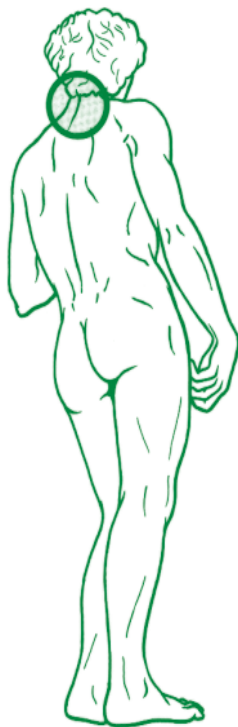


Figura 2. El principal síntoma de la artrosis cervical es el dolor de cuello.

Las siguientes son preguntas que se hacen con frecuencia los pacientes que padecen cervicoartrosis: "Esto no se cura, ¿verdad?", "Al menos se podrá parar, ¿no?", "¿Qué pasará dentro de unos años?".

El pronóstico de la artrosis cervical es bueno. Los síntomas no empeoran con la edad. Efectivamente, no existe ningún tratamiento que cure la artrosis. Tampoco hay medicamentos que la frenen, aunque actualmente hay una importante investigación en marcha. Es cierto que existen estupendos fármacos que alivian el dolor, incluso haciéndolo desaparecer. Lo que pasará al cabo de unos años no se puede predecir. Aún en los peores casos, la cervicoartrosis avanza muy despacio, lo que da tiempo al paciente a conocer bien su enfermedad así como las medidas terapéuticas a seguir.

## TRATAMIENTO

Pero las preguntas que se va a hacer todo paciente, una vez que su médico le ha dicho que padece una cervicoartrosis serán: "¿Cuál es el tratamiento que debo seguir?", "¿Qué he de hacer para poder realizar una vida normal, en la que no influya mi dolencia?".

Un programa adecuado puede contribuir a disminuir los síntomas, mejorando el movimiento y la función del cuello. Este programa, además del uso de medicamentos, ha de incluir una serie de consejos posturales y la realización de ejercicios de fortalecimiento de la musculatura cervical.

Este programa ha de incluir:

- Consejos o recomendaciones acerca de las posturas, tanto durante el día (¿cómo sentarse?, ¿cómo permanecer de pie?) como por la noche (en el descanso nocturno, dormir con almohada más bien baja y cómoda).
  - Evitar movimientos o posturas forzadas de la columna cervical (sobre todo, en el trabajo: delante de un ordenador o de una máquina de escribir no se debe mantener el cuello flexionado durante largo tiempo, no se deben cargar pesos encima de la cabeza,...).
  - Cuando se instaura la cervicalgia aguda, es recomendable el reposo del cuello, en ocasiones empleando un collarín cervical blando durante unos pocos días para evitar la atrofia de los músculos. En este momento puede ser beneficiosa la aplicación de calor local en forma de manta eléctrica, bolsa o chorro de agua caliente.
- Un tratamiento farmacológico del dolor, inicialmente con analgésicos. Si persistiesen el dolor y la rigidez cervical, habría que intentar el uso de medicamentos antiinflamatorios. En el caso de una cervicalgia aguda, sólo si existe una contractura muscular, será de utilidad el empleo de relajantes musculares. Sólo en raras ocasiones, cuando existe una artrosis severa con alguna complicación neurológica (por ejemplo: compresión de una raíz nerviosa), será preciso el uso de otros fármacos, según indicación de su reumatólogo.
  - Ejercicios específicos de fortalecimiento de la musculatura del cuello, en el momento en que se consigue el alivio del dolor. Son recomendables los movimientos de cuello lentos y de amplitud máxima. Estos ejercicios son sencillos y su intensidad puede aumentarse progresivamente sin ningún riesgo. Deben evitarse en la fase inicial de la cervicalgia aguda.
  - En una minoría de los casos (probablemente menos de un 1 %) es necesario recurrir a la cirugía.

Tabla 2

### Programa integral de atención a la artrosis. Consejos y recomendaciones posturales (prevención del dolor).

- En la fase aguda o de intensificación del dolor:
- Reposo cervical
- Collarín blando
- Calor local
- En función de la intensidad del dolor o de la existencia de contractura muscular:
- Fármacos: analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares,...
- Ejercicios cervicales
- Otros (cirugía,...)

## EN CUALQUIER CASO DEBEMOS SABER QUE LA ARTROSIS CERVICAL:

- ES MUY FRECUENTE A PARTIR DE LOS 50 AÑOS.
- EN MUCHAS OCASIONES NO DA NINGUNA MOLESTIA.
- NO SUELE INTERFERIR CON LA REALIZACIÓN DE UNA VIDA NORMAL.