

Claves para convivir con la rizartrrosis

- **Dos de cada tres personas de más de 65 años sufren la degeneración de la articulación que une el dedo pulgar a la muñeca, según la Sociedad Española de Reumatología**
- **Como explica el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, “quien padece este problema puede llegar a no ser capaz de desabrocharse los botones o abrir un bote”**

Pamplona, 20 de mayo de 2019- Ser mayor y ser mujer son dos de los principales factores de riesgo de [la rizartrrosis](#), un tipo de artrosis que afecta a la raíz del dedo pulgar de la mano. Pese a que se localiza en un único dedo, al ser el pulgar el que hace la labor de “pinza” con el resto de los dedos de la mano, este problema puede dificultar o impedir coger un objeto y mermar seriamente la capacidad de manipulación. Según la Sociedad Española de Reumatología (SER), dos de cada tres españoles mayores de 65 años sufre rizartrrosis.

Con el paso de los años, más frecuentemente en mujeres tras la menopausia o por haber desempeñado trabajos manuales de manera prolongada en el tiempo, la articulación que une el dedo pulgar con la muñeca se degenera. Aparecen entonces síntomas como el dolor, la rigidez o la limitación del movimiento, que entorpecen o imposibilitan la realización de actividades en las que participe el pulgar, como pellizcar, sujetar objetos o hacer el gesto de pinza lateral.

Además, como explica el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, “cuanto más avanza la rizartrrosis, más fuerza pierde el dedo y mayor es la destrucción y deformidad de la articulación. En consecuencia, movimientos que hemos hecho durante toda la vida sin apenas darnos cuenta empiezan a resultar muy difíciles o imposibles de completar. El paciente puede llegar al punto de no ser capaz de desabrocharse los botones, escribir durante varios minutos, escurrir una bayeta, abrir un bote, cortar con tijeras o tender la ropa usando pinzas. Además, la repetición de estos gestos al llevar a cabo tareas tan cotidianas como preparar la comida o vestirnos y desvestirnos puede agravar los síntomas”.

Alivio del dolor, férulas y ejercicios

Dado que se trata de una enfermedad degenerativa, y aunque la cirugía puede dar buenos resultados en casos que ya lo requieran, el tratamiento se basa en aliviar el dolor y frenar parcialmente su avance mediante fármacos analgésicos y antiinflamatorios –siempre bajo prescripción médica- y el uso de muñequeras, órtesis y férulas que ayuden a descansar la articulación. También existen programas de ejercicios que potencian la musculatura de la mano y su movilidad.

“Es importante detectar la rizartrrosis lo antes posible, ya que suele avanzar lentamente y en brotes - afirma el experto de Cinfa-. Por otro lado, la persona afectada no debe olvidar que está en su mano, nunca mejor dicho, convertir su día a día en un tratamiento para su enfermedad o, por lo menos, para ayudar a controlar los síntomas. Para ello, debe identificar las actividades y gestos diarios que mayor dolor le provocan y modificarlos o adaptarlos en la medida de lo posible. Por ejemplo, usar cubiertos y utensilios de cocina de materiales ligeros o hacer la compra con carrito, para no cargar peso”.

10 claves para mejorar el día a día con rizartrrosis:

1. **Elige utensilios con una forma y peso apropiados.** Por ejemplo, un cuchillo con un mango más grueso resulta más fácil de sujetar y controlar. También suele ser más sencillo escribir con un bolígrafo con punta de bola, que reduce la fricción entre el boli y el papel. Y las tareas en la cocina serán más fáciles si disponemos de ollas, cazos y cubiertos de aluminio o plástico, pues su ligereza nos permitirá manejarlos más fácilmente.
2. **Utiliza aparatos eléctricos en la cocina.** En las tareas que impliquen el uso intensivo del pulgar, podemos ayudarnos de electrodomésticos como el exprimidor, el pelador, la batidora o el abrelatas. Y en lugar de fregar, podemos emplear el lavavajillas.
3. **Libera las manos siempre que sea posible.** Los expertos aconsejan no aguantar mucho peso con las manos si sufrimos rizartrrosis, por lo que un carrito o una bolsa que pueda colgarse del hombro son una buena opción para hacer la compra o transportar las cosas.

4. **Evita forzar el pulgar.** Por ejemplo, si llevas una maleta, es mejor que tires de ella con los cuatro dedos, no solo con el pulgar. Evita también realizar movimientos repetitivos con este dedo durante largos períodos de tiempo, como coser, escribir, cortar alimentos, etc., así como otros gestos que causan gran estrés sobre la base del pulgar. Por ejemplo, al servir la comida, sujeta los platos por debajo con las palmas de las manos, en vez de hacerlo por los lados con el índice y el pulgar.
5. **Sigue un programa de ejercicios personalizado.** Sí es recomendable realizar ejercicios específicos, siempre adecuándolos al diagnóstico y al grado de la lesión en cada caso. En las fases iniciales, serán de potenciación y de fuerza, como flexionar y extender los dedos sobre una mesa; tocar, con la punta del pulgar, cada uno de los dedos de una mano, formando una 'o' cada vez; o mover el pulgar haciendo círculos grandes. En las fases más avanzadas de la rizartroris, lo adecuado son ejercicios activos suaves, como sacar una cerilla de su caja, abrochar y desabrochar botones o coger garbanzos de un plato.
6. **Aprovecha lo que te rodea para ejercitar tus dedos.** Podemos sacar partido a objetos de nuestro entorno cotidiano para practicar ese tipo de ejercicios que mejorarán la movilidad de los dedos: encender un mechero, sacar monedas de un monedero, pulverizar un spray, enroscar y desenroscar tapas de diferentes tamaños, rodar, botar o lanzar una pelota, teclear en el ordenador o dibujar.
7. **Relaja tus manos en agua caliente.** Este hábito puede ayudarte a reducir el dolor y la rigidez. Se aconsejan, también para disminuir el dolor, los baños de contraste (alternando agua fría con agua caliente) o aplicar hielo (nunca directamente, por ejemplo dentro de un trapo) durante 15 minutos tres veces al día si existe inflamación. Tu médico o fisioterapeuta te indicará lo más adecuado en función de tu caso y el grado de la lesión.
8. **Consulta al farmacéutico sobre el uso de elementos de ayuda.** Por ejemplo, las muñequeras textiles -siempre que inmovilicen también la articulación que une el pulgar con la muñeca- absorben los constantes micromovimientos que se realizan durante el día de manera inconsciente. También permiten realizar actividades cotidianas que impliquen gestos repetitivos o forzados de garra y pinza manual. Durante las fases de mayor dolor, es útil el empleo de férulas de reposo por las noches, si bien suelen ser de materiales más rígidos. Es importante que todos los tipos de férulas se adapten cómodamente a la anatomía de esa zona y se recomienda su uso discontinuo.
9. **Valora el uso de antiinflamatorios o analgésicos cuando sea necesario.** Siguiendo siempre las pautas de tu médico, cuando tengas días de más dolor o vayas a necesitar usar las manos más de lo habitual, puede ser recomendable recurrir a este tipo de fármacos.
10. **Acude a tu médico si tienes síntomas en el dedo pulgar.** Si aún no tienes el diagnóstico, pero notas en el dedo pulgar dolor continuo o que evoluciona a más al realizar movimientos cotidianos; si presentas rigidez, inflamación o incluso deformidad de la articulación; y si, además, eres mayor de 60 años o has realizado trabajo manual durante tu vida, acude a tu médico. Un diagnóstico precoz ayuda a controlar los síntomas y la evolución de la rizartroris.

CinfaSalud: el proyecto de educación en salud de Cinfa

En la web www.cinfasalud.com puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Pinterest](#), [CinfaSalud en Instagram](#) y [CinfaSalud en Youtube](#).

Sobre Cinfa

[Cinfa](#) es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español, este año cumple su 50 aniversario. Cinco décadas tras las que su equipo, integrado por más de mil profesionales, continúa trabajando para poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Para ello, cuenta con medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; [medicamentos sin receta](#) y productos de cuidado de la salud; [soluciones de movilidad Farmalastic](#); tratamientos para el [cuidado de la piel Be+](#); y [soluciones nutricionales N^s Nutritional System](#).

Departamento de Comunicación de Cinfa:

Gemma Artica
Tlf: 650 90 16 41
gartica@cinfa.com
www.cinfa.com