

# Hiperlaxitud Articular

# La gente de goma



## ¿Cómo prote las arti

- Evitar posiciones vic rodillas hacia atrás.
- No quedarse est mantenerse activo.
- No extender dei nes, evitar los "sho elasticidad.
- Escuchar al cuer de descansar la artic permanente.
- No practicar dep articulaciones. O natación, pilates o y
- Más información en

Un revelador estudio de un reumatólogo chileno publicado en una de las más prestigiosas revistas norteamericanas- da cuenta que el 40 por ciento de los estadounidenses padece algún grado de hiperlaxitud que ocasiona con frecuencia luxaciones y la temida enfermedad genética muchos médicos se rel

Por M. Angélica Kaltwasser

¿Puedes bajar tu dedo pulgar de la mano hasta que toque tu muñeca? ¿Cuando extiendes los dedos de la mano con fuerza, se viran hacia arriba? ¿Al pararte derecho, tus rodillas parecieran irse hacia atrás? Si tu respuesta es afirmativa a estas tres interrogantes, es probable que tengas algún grado de Síndrome de Hiperlaxitud Articular (SHA), ya que las tres son parte del cuestionario que el doctor Jaime Bravo, reumatólogo de la Clínica Arauco, usa para detectar este mal.

Cuando el doctor Bravo llegó desde Estados Unidos, después de vivir allá por 30 años, le llamó la atención la recurrencia de lesiones como tendinitis, bursitis y sub-luxaciones, y la periodicidad con la que niños y deportistas chilenos terminaban en el hospital por dolores en articulaciones o ligamentos. Comenzó a estudiar el tema hace cinco años y acaba de publicar sus resultados en "Arthritis & Rheumatism", la revista norteamericana más importante de

convencidos de que su hiperlaxitud es normal. En muchos países del mundo se puede ver que la mitad de la gente es "débil", explica.

El síntoma principal del SHA son las articulaciones pero además hay otros. Uno de los más comunes es una fatiga crónica, muy común, pero difícil de tratar. Quienes la padecen, a menudo tienen una mala calidad de vida. Quienes la padecen, a menudo no tienen energía ni ánimo para hacer ejercicio, pero identificar sus síntomas permite mejorar la calidad de vida del paciente y pre

### SUS CAUSAS

El SHA se ocasiona por una alteración de la forma en que se unen todos los tejidos del cuerpo. Por lo tanto, puede repercutir en la ruptura de un tejido, por ejemplo, el pulmón, por ejemplo. Su presencia también puede ocasionar osteoporosis, hernias y debilidad de tejidos, entre otras cosas. La mitad de la gente que la padece la hereda de sus padres desde tres meses antes de la gestación. Según el especialista, la falta de actividad física -como también lo es de las mujeres- hace que el doctor Bravo postula que si las mujeres ingir