

La sucesión de borrascas sobre Galicia agudiza el dolor en enfermos reumáticos

El mal tiempo también se asocia con un aumento de los trastornos del ánimo y patologías respiratorias

R. ROMAR

REDACCIÓN / LA VOZ

«Dóneme os ósos, mañá vai haber mal tempo». Seguramente estos días habrá escuchado esta frase en más de una ocasión en boca de una persona mayor que probablemente tenga una enfermedad reumatológica. Y su vaticinio meteorológico casi siempre es infalible. El mayor dolor que sufren con estos cambios tiene una explicación científica, y la patología suele agudizarse con la irrupción de las borrascas, por lo que, teniendo en cuenta este otoño de sucesivos temporales, podría decirse que no están pasando por su mejor etapa.

El mal tiempo prolongado también origina una mayor incidencia de los trastornos del estado del ánimo, que incluyen la depresión, y una ligera agudización de patologías respiratorias como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma. Sin embargo, no ocurre lo mismo con los catarros o la gripe, en los que los cambios bruscos de la temperatura y el frío son factores más determinantes. El pico aún no se espera por ahora.

Pero quizás los que peor lo estén pasando estos días son los que tienen enfermedades reumatológicas como la artrosis, la artritis reumatoide o la artritis psoriásica. Pero ni la lluvia, ni el viento, ni la humedad, ni la falta de luz son los factores que agudizan su dolor, sino el cambio de presión atmosférica. «El dolor de articulaciones en enfermos reumatológicos está relacionado con



El dolor de las articulaciones aumenta con los cambios de presión atmosférica.

los cambios de presión atmosférica que acompañan estos fenómenos meteorológicos. Empeoran con las borrascas y mejoran con los anticiclones. El dolor en las articulaciones es como un barómetro que detecta los cambios de presión», explica Francisco Blanco, jefe del servicio de reumatología del Complejo Hospitalario Universitario A Coruña (Chuac).

Más dolor y más medicación

El especialista precisa, sin embargo, que esta situación solo afecta a las personas que ya tienen dañadas las articulaciones de forma crónica. «Se observa —apunta— un aumento de la sintomatología en los pacientes que ya tienen la enfermedad, que presentan más dolor y necesitan más medicación». Pero, ¿por qué se desencadena este proceso?

«En las articulaciones tenemos unos receptores y terminaciones nerviosas que, en personas sanas, no se ven afectadas por los cambios de presión, pero en los reumáticos cualquier mínimo cambio de presión les produce una

irritación y les causa dolor», responde Fernando Blanco.

El médico de familia Rosendo Bugarín constata en su consulta las observaciones realizadas por el reumatólogo. «Son personas meteosensibles», subraya. Pero en un período inusual de lluvias continuas y viento, generado por un tren continuo de borrascas que está castigando a Galicia de forma inusual, el facultativo también advierte de otros problemas. «Aunque el frío influye más que la lluvia —dice—, sí se ha demostrado que la humedad desestabiliza y provoca agudizaciones de las enfermedades respiratorias crónicas, como la EPOC o el asma».

Lo que también observa es que la reiterada falta de luz «puede producir síntomas psicósomáticos, como insomnio, apatía, tris-

«El frío es lo que más influye, pero la humedad afecta también a enfermos de EPOC o de asma»

teza o decaimiento, que se asocian con el término de trastorno afectivo estacional o depresión invernal».

Quien lo sabe bien es Manuel Serrano Vázquez, responsable del servicio de psiquiatría del Chuac. «Los datos —explica— son contundentes, y nosotros, en esta época, y sobre todo como ocurre este año en que se cumplen las condiciones de un verdadero otoño, estamos teniendo mucha más demanda de consultas, de urgencias y de ingresos con problemas relacionados con los trastornos del ánimo. También nos suele ocurrir en primavera», abatinamiento o directamente depresión son algunos de los estados clínicos que se recogen en este amplio abanico.

En estos casos la falta de luz es el elemento desequilibrante, ya que en estas condiciones se producen en el cerebro menos neurotransmisores como la dopamina, la serotonina o la melatonina, que son «los que tienen más influencia en los trastornos del ánimo».

Más lluvia y menos ejercicio, un cóctel que favorece el sobrepeso

Lluvia, viento, humedad, oscuridad... Con este tiempo, ¿quién va a salir de casa? Más de uno se ha hecho esta reflexión y más de uno también acaba refugiándose en el hogar en sus tiempos de descanso, ante las inclemencias meteorológicas. Nada que reprochar, salvo que este comportamiento, si es continuado, también puede tener una incidencia en la salud. «El mal tiempo aumenta el sedentarismo y la falta de ejercicio, lo que también puede derivar, si se prolonga, en un aumento de peso, ya que si se está mucho tiempo en casa también se suele comer más», explica el médico de familia Rosendo Bugarín. Y el sobrepeso y una probable obesidad no son precisamente un mal menor, ya que están relacionados con factores desencadenantes de numerosas patologías. Pese a que la lluvia no invite a ello, hay que hacer un esfuerzo para pasear y hacer ejercicio.

Una continua falta de luz también conlleva un menor aporte de vitamina D, que en condiciones normales sintetiza nuestro organismo a partir de los rayos solares. Es esencial para la absorción del calcio, uno de los principales componentes de los huesos. En Galicia, de hecho, es bastante habitual recibir suplementos farmacológicos de vitamina D para compensar la mayor escasez de días luminosos, un problema que en esta anómala temporada de borrascas se agudiza.

Que las nubes oculten de forma reiterada al sol también tiene una incidencia más que demostrada en la aparición de trastornos del estado de ánimo. Para compensar esta situación, en los países nórdicos «se están aplicando terapias de luz con lámparas para mejorar el estado de ánimo y evitar la depresión», explica el psiquiatra Manuel Serrano. En Galicia, salvo casos que podrían ser muy puntuales, aún no se ha planteado esta opción. Al menos hasta ahora.



Adega TAPIAS MARIÑAN

Mellor tinto

DO Monterrei 2019

“Acio de Ouro Pazo de Mariñan Tinto”

Nacional 525 Km 170,4 • Verín • Telf. 988 41 16 93
www.tapiasmariñan.com

