

Causas emocionales de la artrosis, artritis y poliartritis

LA ARTROSIS

La artrosis es la manifestación intensificada de la artritis.

Es una enfermedad de desgaste articular de los huesos, de origen mecánico y no inflamatoria como la artritis, una agravación profunda de la estructura ósea, localizada o habitualmente generalizada al conjunto del cuerpo.

Sin embargo, las articulaciones sometidas a importantes esfuerzos mecánicos son las que más están afectadas, como las de la columna vertebral (vértebras cervicales [del cuello], vértebras lumbares [parte inferior de la espalda]), de las caderas, de la mano, de las rodillas, de los tobillos.

El dolor que provoca es de origen “mecánico” y no inflamatorio y aparece habitualmente después de un esfuerzo sostenido y desaparece en reposo (esta enfermedad también lleva el nombre de reuma de desgaste).

Cuando padezco de artrosis, es como si aumentara más mis actitudes y mis pensamientos rígidos.

Esta enfermedad está vinculada a un endurecimiento mental, a una ausencia de “calor” en mis pensamientos (el frío y la humedad aceleran la aparición de la artrosis), frecuentemente con relación a la autoridad.

Es la motivación exagerada por cumplir una acción sin buscar el reposo o el equilibrio (me doy hasta el fin de mis límites, sin pararme para saber si me exijo demasiado), una impresión de soportar una persona o una situación que ahora se ha vuelto intolerable, o una fuerte reacción inhibida con relación a una forma cualquiera de autoridad.

Soy muy intransigente y rígido hacía mí mismo.

Mi cuerpo me habla y tengo interés ahora en escucharle. Puedo integrar esta enfermedad empezando a aceptar conscientemente que vivo una ira y que mis pensamientos son rígidos.

La energía que fluye a través de mí es fluida, armoniosa, en movimiento. Quedándome abierto de corazón a esta energía y reconociendo que tengo que cambiar algo, puede invertir el proceso y mejorar mi salud. Me vuelvo

más flexible y acepto a los demás como son, sin querer cambiarles. La flexibilidad al nivel de mi cuerpo físico entonces reaparecerá.

LA ARTRITIS

Se define la artritis como la inflamación de una articulación.

Puede afectar cada una de las partes del sistema locomotor humano: los huesos, los ligamentos, los tendones o los músculos

Se caracteriza por inflamación, rigidez muscular y dolor que corresponden, en el plano metafísico, a un cierre, crítica, pena, tristeza o ira. Simbólicamente hablando, la gracia y la libertad de movimiento son las principales cualidades, vinculadas a la articulación.

Cuando se vuelve ésta inflexible, o cuando se endurece, la artritis está asociada a cierta forma de rigidez de mis pensamientos (pensamientos cristalizados), de mis actitudes o de mis comportamientos, de tal forma que todas las emociones profundas que debería expresar normalmente, lo son por la manifestación física de esta enfermedad.

Así, la artritis se produce si soy demasiado inflexible, demasiado exigente, testarudo, intolerante, muy moralista, criticón, restringido o demasiado orgulloso con relación a mí mismo, a los demás o a las situaciones de mi existencia.

Un sentimiento de impotencia acompaña habitualmente el sufrimiento que me frena. Vivo el sentimiento particular de estar mal amado, de no estar amado y apreciado a mi justo valor, lo cual me trae mucha decepción y amargura frente a la vida y mal humor.

Manifiesto entonces un espíritu excesivamente racional. Critico con frecuencia todo o nada porque tengo miedo a la vida y siento frecuentemente una forma de inseguridad crónica.

Me siento explotado: hago acciones y pongo gestos más para complacer a los demás que por real voluntad e interés, de tal modo que digo “sí” por deber cuando, en verdad, es “no”.

Quizás haya vivido un traumatismo de infancia y me inhibo ahora mis emociones, sin admitir lo que sucedió (ocultación) porque “sufrí mucho en tal experiencia y me permito inconscientemente censurar y quejarme para que los demás puedan comprender hasta qué punto padecí”.

Esta manifestación se relaciona con el sacrificio de sí.
La artritis también puede proceder del modo en que me trato o trato a los demás con relación a la crítica.

La artritis también provoca una especie de acción retrógrada; tengo la sensación de volver atrás en el plano energético, como si se me indicara hacer algo más en una dirección diferente, en vez de ir hacia delante.

Ya que mi miedo, mi débil valoración propia y mi rigidez hacen que se creen profundas emociones referentes al porqué, el cómo o a la dirección de mis movimientos en la vida, puedo tener el sentimiento de estar obligado, restringido, inmovilizado o encerrado.

Entonces, sentiré una incapacidad a doblar (mi actitud), a ser mentalmente flexible o capaz de abdicar.

La articulación artrítica me indica lo que vivo y me da más informaciones. A nivel de las manos (dedos), la pregunta es: ¿Estoy realmente haciendo lo que deseo y lo que quiero hacer? Mis propios asuntos están “bien entre mis manos”? Hay gente a quienes ya no tengo el gusto de “dar la mano”?

Mi libertad y mi espontaneidad en “manejar” lo que sucede en mi universo están limitadas por mi rigidez y mi dureza. A nivel de los codos: “Estoy inflexible a los cambios de direcciones por tomar en mi vida? Permito a los demás ser libres y expresar su pleno potencial?

En las rodillas: Frente a quién o qué tengo la sensación de tener que arrodillarme y delante de quién o qué no quiero doblar?

A partir de ahora, compruebo mis verdaderas intenciones con relación al amor. Debo cambiar mi modo de pensar y adoptar una nueva actitud frente a las situaciones de mi vida.

Quedándome abierto al amor que está omnipresente (por todas partes) y expresándolo de modo más honesto, libre y espontáneo, mi corazón será radiante y respetaré a los demás tanto como a mí mismo. Amistad, comprensión y perdón son ahora disponibles para mí.

LA ARTRITIS REUMÁTICA

La artritis reumática se considera actualmente como la afección articular más grave. Suele estar generalizada al conjunto del cuerpo en vez de una sola articulación.

El sistema inmunitario está tan enfermo que empieza a auto – destruirse, atacándose al tejido conjuntivo de las articulaciones (colágeno), de tal modo que se puede temer el riesgo de una lisiadura generalizada con dolor e hinchazón articular.

Es directamente un achaque de mi propio yo, porque las fuertes emociones de rencor y dolor no consiguen expresarse.

La artritis reumatoide está vinculada a un profundo desprecio de sí, a un odio o a una rabia inhibida desde hace tiempo, a una crítica de sí tan intensa que esto afecta la energía más fundamental de mi existencia.

Viví experiencias en las cuales me sentí avergonzado o culpable. Es la manifestación de una crítica mucho más importante frente a la autoridad o a todo lo que representa la autoridad para mí: individuo, gobierno, etc.

Rehúso doblarme a esta autoridad, poco importan las consecuencias. Es como si ‘estuviese rumiando’ constantemente la autoridad, criticándola.

Mi movilidad se vuelve limitada y no consigo expresarme libremente (en particular en el caso de ciertas direcciones por tomar y que debo comunicar con mi entorno de un modo fluido y gracioso) porque mis articulaciones son demasiado dolorosas. Mi cuerpo se vuelve rígido, igual que mis actitudes.

No consigo expresar mis fuertes emociones y tengo la sensación de estar constantemente oprimido y subyugado. Entonces adopto comportamientos de recogimiento, auto- sacrificio, y rumio mis emociones sin poder expresarlas. “Sirvo de víctima propiciatoria sacrificándome a una causa cualquiera”; siempre están encima mío”.

La apertura a nivel corazón es esencial si quiero liberar todas las emociones que envenenan mi existencia. A partir de ahora, recobro mi pleno poder sobre mi vida, empezando por amarme y por aceptarme tal como soy. Tomo el lugar que me corresponde.

LA ARTRITIS EN LOS DEDOS

La artritis simboliza la crítica, el auto- castigo, la reprobación, una carencia profunda de amor. Así pues, los dedos (es decir los detalles de la vida cotidiana) artríticos indican el sentimiento de estar mal amado y de ser víctima de acontecimientos en mi vida de cada día. Doy el poder a los demás. Acepto amarme y perdonarme porque, si no me quiero, cómo pueden amarme los demás?

LA POLIARTRITIS

La poliartritis es una inflamación simultánea sobre varias articulaciones.

Esta enfermedad viene a indicarme una dificultad en realizar los gestos que era capaz de ejecutar antaño con mucha destreza.

Ahora, tengo la sensación de ser más torpe o poco hábil. Por lo tanto, me desvalorizo con relación a esta actividad en la cual era excelente y tengo la sensación de perder destreza, fuerza o precisión.

Esta enfermedad se encuentra en la modista por ejemplo, quien, después de algunos años, tiene la sensación de ser más lenta, menos hábil. Los deportistas frecuentemente están afectados de poliartritis, a causa principalmente del sentimiento de desvalorización que puedan vivir porque no son óptimos en un 100% o que sus realizaciones óptimas han disminuido.

Aprendo a aceptarme con mis fuerzas y mis debilidades. Incluso si tengo la sensación de ser menos bueno o menos eficaz, miro toda la experiencia que adquirí a lo largo de los años. Reconozco que fue un don precioso que hace de mí una persona excepcional. La poliartritis puede producirse también si soy compulsivo, muy obstinado o moralizador.

Tengo tendencia a sacrificarme por los demás, lo cual resulta frecuentemente de una agresión inhibida; pero hasta qué punto actúo con amor, respetándome? La rigidez tanto física como interior se agrava a causa de esta profunda obstinación a no querer cambiar.

Ideas equivocadas sobre la artrosis

Muchas personas creen que la artrosis está causada por el desgaste de los cartílagos. Piensan que, de tanto roce, el cartílago del hueso se acaba erosionando, como las pastillas de freno de un coche que se han utilizado demasiado. Así pues, están convencidas de que, para prevenir la artrosis, lo que hay que hacer es evitar que las articulaciones trabajen demasiado para no desgastar el cartílago.

Pero ese no es el caso... sino más bien lo contrario.

Recuerde que su cuerpo es un ser vivo, a diferencia de un automóvil. Y que el cartílago, como el resto de tejidos que tienen vida, es capaz de adaptarse y reforzarse cuando es necesario.

Si un día el cartílago deja de regenerarse, muere, se rompe o desaparece, eso sí que es un problema. Un problema médico que en general se puede evitar y, en ocasiones, incluso curar.

Caminar y correr ayuda a las rodillas

En un nuevo estudio publicado por la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise* se afirma que las personas que practican *footing* tienen aproximadamente la mitad de riesgo que el resto de desarrollar artrosis o de necesitar una prótesis de cadera.

Paul Williams, experto del Laboratorio Nacional Lawrence Berkeley de Estados Unidos, dirige dos importantes estudios centrados en las personas que corren y en las que caminan: el *National Runners' Health Study* y el *National Walkers' Health Study*. Ha seguido a unos 90.000 corredores y personas que practican la marcha desde que los estudios se iniciaron en 1991 y en 1997, respectivamente. Y en ese tiempo no ha constado ningún aumento del riesgo de artrosis en los corredores, incluidos aquellos que recorren largas distancias y que hacen 100 ó 110 kilómetros a la semana.

Es más, el estudio es concluyente: correr reduce significativamente el riesgo de tener artrosis y el de terminar necesitando una prótesis, especialmente en el caso de personas con un índice de masa corporal (IMC) más bajo.

¿Cuál es la explicación? Podría ser la siguiente:

El cartílago no está irrigado por vasos sanguíneos, pero está compuesto por células vivas a las que hay que alimentar. El alimento se encuentra en el líquido sinovial en el que se bañan las articulaciones. Cada presión ejercida sobre el cartílago permite al líquido sinovial circular por el mismo y alimentar así las células con los nutrientes.

Si uno no se mueve, o se mueve muy poco, el cartílago "se muere de hambre".

La incidencia de la obesidad en la destrucción de los cartílagos

Las investigaciones más recientes demuestran que la artrosis no es el resultado del desgaste de las articulaciones, según la vicepresidenta de la fundación *Arthrose* de Estados Unidos, Patience White, que es también profesora de Medicina en la Universidad George Washington.

Los dos factores de riesgo principales son la predisposición familiar a la artrosis y el sobrepeso.

Cada kilo de más repercute en 8 kilogramos adicionales sobre las rodillas. Y, de forma inversa, si se pierden 2 kilos, se liberan 16 kilos en las articulaciones de las rodillas.

Pero el vínculo entre obesidad y artrosis no se limita a la presión adicional sobre las articulaciones.

Las personas con sobrepeso tienen también más artrosis en las muñecas. En efecto, los tejidos grasos secretan hormonas inflamatorias que destruyen las células que regeneran el cartílago. Se trata de la hormona adiponectina, cuyos niveles circulantes son inversamente proporcionales al índice de masa corporal y al porcentaje de grasa total. Las concentraciones de adiponectina se encuentran reducidas en la obesidad, en la diabetes tipo 2 y en la enfermedad arterial coronaria. Una reducción de las concentraciones sanguíneas de adiponectina se ha asociado a un mayor incremento de la artrosis, especialmente en mujeres obesas. Inversamente, una reducción del índice de masa corporal mediante dieta y ejercicio físico aumenta los valores plasmáticos de adiponectina y reduce los síntomas inflamatorios de la artrosis.

Así que si alguien de su familia padece artrosis, usted puede disminuir el riesgo de padecerla practicando ejercicio físico y controlando el peso. Andar y correr le ayudarán a alcanzar ambos objetivos.

Pero ¡cuidado!, si ahora usted lleva una vida sedentaria, no puede pretender pasar de estar tirado en el sofá a correr una maratón tras otra, sino que debería comenzar a practicar ejercicio paulatinamente.

Los golpes bruscos y las heridas en las articulaciones también aumentan mucho el riesgo de artrosis, por lo que es importante la moderación. Además, si se hace daño, no sólo se maltrata al cartílago, sino que se verá sin duda obligado a dejar de practicar cualquier actividad física, lo cual aumenta el riesgo de ganar peso.

Más del 50% de las personas con una herida grave en la rodilla (como un desgarro del tendón o de los ligamentos), tienen muchas papeletas de llegar a desarrollar artrosis en los 10 años siguientes, según la doctora White. Incluso si la herida tiene lugar en la adolescencia.

Por lo tanto, es importante practicar con prudencia los deportes que infligen torsiones violentas a las articulaciones, como el fútbol o el esquí.

Soluciones naturales frente a la artrosis

Mantenerse en un peso adecuado y hacer ejercicio (pero a la vez ser prudente con determinados deportes) son sin duda buenos consejos para prevenir la artrosis. Pero, ¿qué debe hacer usted si ya sufre artrosis? ¿Resignarse al dolor? ¿Aceptar como único remedio las inyecciones de ácido hialurónico o los medicamentos de síntesis y, en último caso, pasar por el quirófano para implantarse una prótesis?

¡Ni muchísimo menos! La artrosis, tanto su prevención como su tratamiento, es una de las grandes especialidades de nuestro equipo, y uno de los problemas de salud ante el que realmente hay soluciones naturales mucho más que alentadoras... ¡simplemente sorprendentes!

Hemos preparado un Informe Especial sobre la artrosis que, si usted es víctima de esta enfermedad invalidante, puede cambiarle la vida (y que, si no la sufre, le aconsejo que guarde como oro en paño para el futuro, pues la artrosis es la afección reumatológica más frecuente pasados los 50 años). Este Informe le ayudará a "salvar" sus articulaciones. Literalmente.

Lo primero que tendrá que hacer, no se llame a engaño, será perder peso, para no someter a sus articulaciones a una presión elevada. Y a partir de ahí, le proporcionará un "plan de ataque" completo y riguroso centrado en la dieta y en los complementos alimenticios. Si a eso le añade ciertos ejercicios de movilidad articular que su osteópata o su kinesioterapeuta sabrá enseñarle, le aseguro que aún está a tiempo de salvar sus articulaciones.