

MeTime

No articules
el dolor.

¡Disfruta de tu Pack!

DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES COMO CONSECUENCIA DEL ESTRÉS Y OTRAS ALTERACIONES EMOCIONALES

Los órganos lloran las lágrimas que los ojos se niegan a derramar" (Sir William Osler).

EL estrés y las alteraciones emocionales repercuten negativamente sobre nuestros órganos y vísceras y estos también pueden hacerlo sobre nuestros músculos, articulaciones y especialmente sobre las vértebras. Cada tipo de emoción concreta influirá en un órgano concreto y este sobre unos músculos y vértebras específicas.

Algunas normas que rigen la relación entre las emociones, los órganos y los músculos y articulaciones:

1 - La medicina natural obtiene sus mejores resultados en aquellas disfunciones en que el organismo conserva intacta toda su capacidad de homeostasis, de auto-equilibrarse; en este sentido el tratamiento de medicina natural únicamente trata de potenciar los mecanismos auto curativos.

2 - La **medicina convencional** trata mejor las patologías más avanzadas y urgentes, donde el organismo ha perdido buena parte de su capacidad de auto curación y, sobre todo, mediante la cirugía en aquellas patologías que sin su intervención, acabarían en una incapacidad importante o incluso en la muerte. Sobre todo en el terreno músculo-esquelético, es donde encontramos mayor cantidad de disfunciones y también donde más difusa es la línea que separa las disfunciones y la patología, ya que, por ejemplo una hernia discal (salvo las puramente traumáticas) no es más que el resultado de una contractura muscular mantenida en el tiempo, cuyos síntomas son frecuentemente silenciados con medicamentos.

3 - Cuanto más grave es un **problema orgánico** más infrecuente es que se somatice al sistema músculo-esquelético; por ejemplo, un cáncer en el estómago no va a somatizarse en la zona dorsal izquierda, pero sí lo podrá hacer una simple acidez mantenida en el tiempo.

4 - En Naturopatía hay una máxima que dice: "**dolor reprimido, dolor diferido**". Por ejemplo, una persona con acidez de estómago, muy frecuente por estrés y por mala alimentación, si insistentemente toma medicamentos para reprimir el síntoma (y cuanto más eficaz, peor) con mucha probabilidad conseguirá que aparezca un dolor en el omoplato izquierdo o zona cervical baja izquierda y que ese estrés acabe afectando a otros órganos como el sistema nervioso, el intestino delgado y finalmente el riñón. Si se tapa la expresión de un desequilibrio, este buscará expresarse en otro sitio.

5 - **Alteraciones o situaciones emocionales** similares pueden producir efectos muy diferentes ya que dos personas nunca son iguales, ni tampoco sus circunstancias; por eso, lo que a una persona le produce duodenitis a otra le provoca **cefaleas** y a un tercero, aparentemente, nada.

6 - Que el paciente no sea consciente de una **situación emocional anormal** no quiere decir que esta no exista, de hecho, muchas veces, el paciente cae en la cuenta de que estaba estresado o emocionalmente alterado, meses o años más tarde, con la perspectiva del tiempo.

7 - Un **órgano en disfunción**, como se verá a continuación, puede deparar diversos signos y síntomas y zonas reflejas dolorosas, pero raramente todas a la vez.

8 - La emoción influye en la víscera y la víscera influye en las emociones que sentimos. Si una persona se encuentra en una situación de enfado y crispación continuada, por ejemplo, porque se está divorciando, su **hígado se desequilibrará** en poco tiempo y esto favorecerá que esta persona tenga cada vez más reacciones coléricas, instaurándose así un círculo vicioso. Frecuentemente los pacientes refieren sentirse más sosegados, menos crispados, más pacientes cuando cuidan su hígado con **plantas medicinales y una buena alimentación**. Además, la víscera influye en la vértebra y la vértebra influye también en la víscera. Igualmente, hay que reconocer que si el órgano alterado facilita que una vértebra concreta se bloquee, desbloquear una vértebra mediante una manipulación contribuye a veces de forma fundamental a que un órgano en disfunción se equilibre.

9 - Para cada uno de los cinco elementos de la medicina oriental hay un **órgano y una víscera asociada** (macizo-hueco, Yin-Yang) y, aunque con matices diferentes, ambos tienen una emoción común que les caracteriza y una emoción que les desequilibra. Y cuando uno de los dos órganos está afectado tarde o temprano el otro también lo estará y, finalmente, también habrá disfunciones en los órganos secundarios.

Teoría de los Cinco Elementos

Es evidente que nuestro organismo puede enfermar por diferentes causas, microtraumatismos, accidentes, quimiotóxicos...

Cada pareja de órganos es más susceptible de enfermar en un tipo concreto de persona (biotipo linfático, bilioso, nervioso, sanguíneo) pero esto sólo supone una tendencia, y además, estos biotipos sólo son una clasificación teórica y muy general que raramente coincide con la realidad, ya que además de que la mayoría somos personas “**mezcladas**”, tenemos una educación y un aprendizaje que modela nuestra tendencia genética. También, cada pareja de órganos tiene una estación del año y una época de la vida en la que son el eslabón más débil del organismo, pero nuevamente esto sólo marca una predisposición, ya que cualquier órgano puede entrar en disfunción por otros factores en cualquier época del año y de la vida (se puede padecer de acné sin ser bilioso, ni adolescente ni estar en primavera...).

Biomecánica del estrés 1 de 5 de Roberto Junquera

<https://www.youtube.com/watch?v=legmoobesEY>

En este video se explica como se somatiza el estrés en el sistema miofascial alterando las cadenas articulares y musculares.

Vídeo 2

https://www.youtube.com/watch?v=lrwJ8u_smmk

<https://www.youtube.com/watch?v=IkBe2bm2CgQ> Vídeo
<https://www.youtube.com/watch?v=KeralQyP9H4>
https://www.youtube.com/watch?v=G_N8Dvbe2OI

El dolor articular puede afectar una o más articulaciones.

Causas

El dolor articular puede ser causado por muchos tipos de lesiones o afecciones. Puede estar relacionado con [artritis](#), [bursitis](#) y [dolor muscular](#). Sin importar la causa, puede ser muy molesto. Algunos factores que pueden causar dolor articular son:

- Enfermedades auto inmunitarias, como la [artritis reumatoidea](#) y el [lupus](#)
- [Bursitis](#)
- [Condromalacia rotuliana](#)
- Cristales en la articulación -- [gota](#) (se presenta especialmente en el dedo gordo del pie) y artritis por depósito de cristales de dihidrato de pirofosfato de calcio (CPPD, por sus siglas en inglés) o seudogota
- Infecciones causadas por un virus
- Lesión, como una fractura
- [Osteoartritis](#)
- [Osteomielitis](#) (infección del hueso)
- [Artritis séptica](#) (infección articular)
- [Tendinitis](#)
- Esfuerzo o sobrecarga inusual, lo que incluye distensión muscular o [esguinces](#)

Los signos de inflamación en las articulaciones incluyen:

- Inflamación
- Temperatura elevada en el área
- Sensibilidad
- Enrojecimiento
- Dolor con el movimiento

Los **dolores articulares en la menopausia** son una de las mayores preocupaciones de las mujeres que se acercan a esta etapa de la vida llena de cambios. El dolor en las articulaciones supone **uno de los primeros síntomas de la menopausia**, y puede ocurrir que con el tiempo desaparezca o que se intensifique con el paso de tiempo.

Ante los cambios que ocurren en la menopausia, lo más importante es saber cómo prevenir los síntomas y conocer la mejor manera de tratarlos, si estos finalmente aparecen. El cuerpo de la mujer experimenta muchos cambios durante este periodo: [calores o sofocos](#), **cambios en la menstruación**, **cambios de humor**, **cambios en el sueño** y dolores articulares, entre otros.

Si estás entrando en este periodo y has empezado a experimentar **dolor de huesos** y articulaciones menopausia, te interesará conocer **cómo disminuir el dolor o prevenirlo** si todavía estás a tiempo.

Primeros síntomas de los dolores articulares en la menopausia

Lo más importante en este momento es que estés alerta frente a cualquier síntoma que puedas empezar a experimentar. Cada detalle es importante para detectar a tiempo una dolencia y ponerle freno antes de que se convierta en algo persistente. En muchos casos, **artrosis y menopausia están ligadas**, por ello debes fijarte muy bien en estos síntomas y tenerlos en mente. Generalmente, los dolores en las articulaciones durante la menopausia son más frecuentes en las **rodillas**, en la **columna vertebral** y en las manos. Los primeros signos son:

- Calor, inflamación o enrojecimiento de las articulaciones.
- Erupciones en la piel, manchas rojas o puntitos.
- Dolor abdominal.
- Dificultad para respirar, dolor torácico o tos.
- Fiebre, escalofríos o sudores.
- Dolor o enrojecimiento de los ojos.

Cómo tratar los síntomas de la artrosis en la menopausia

En muchos casos estos **dolores** se pueden hacer **persistentes, crónicos**, y frente a ello es importante encontrar formas de **mitigar el dolor** en el día a día. Algunas de las maneras más habituales son:

1. Con **medicamentos específicos** con efectos antiinflamatorios, corticosteroides o paracetamol.
2. **Aplicando frío o calor**, en función de las necesidades de cada momento.

3. A través de la **fisioterapia**, que ayuda a recuperar la movilidad si se ha perdido, o a mantenerla en caso de que los síntomas sean incipientes. Síntomas puntuales como el **dolor de cadera** en la menopausia pueden verse notablemente aliviados con la fisioterapia.
4. El **uso de férulas** para apoyar el movimiento de la articulación y aliviar de manera temporal el dolor.
5. **Cirugía**, en los casos más graves, para sustituir determinadas articulaciones y así recuperar la movilidad.

Cómo prevenir el dolor de huesos y articulaciones en la menopausia

- Como sabes, los dolores articulares en la menopausia **se pueden prevenir** antes de comenzar a notar sus primeros síntomas. Por suerte, son varias las medidas que puedes tomar para que estos dolores sean pasajeros y no se conviertan en una dolencia crónica. Toma nota para comenzar a prevenirlos desde el primer momento:
 1. Procura mantener un **buen estado físico** y mantenerte activa. **El sobrepeso** es el principal motivo del dolor articular y evitarlo solo depende de ti. Cuidar tu peso te ayudará a evitar problemas como el dolor de rodillas o el dolor de cadera en la menopausia. Hacer ejercicio moderado y de manera regular. Evitar el sedentarismo ayudará a mantener la salud cardiovascular y el bien estado del sistema muscular, retrasando la aparición de posibles problemas.
 - 2. [Cuida la dieta](#): además de controlar tu peso, te va a aportar los nutrientes que necesitas para mantener el cuerpo sano, incluidas las articulaciones. Procura introducir en tu dieta las **vitaminas** y los **minerales** más importantes para fortalecer tanto huesos como articulaciones, especialmente el calcio y la vitamina D. Crear una rutina alimentaria saludable, evitando alimentos que favorezcan el colesterol o la hipertensión es fundamental.
 - 3. Moderar el consumo de alcohol, tabaco y café ayudará a disminuir los estimulantes externos al cuerpo y, por tanto favorecerá el estilo de vida saludable buscado.

Las mejores pruebas diagnósticas para diagnosticar problemas óseos causados por la menopausia

Las radiografías son la prueba de diagnóstico para detectar anomalías en los huesos, cuando las zonas presentan dolor o se sabe que la zona ha sufrido un traumatismo. Son muy útiles, pero no ayudarán a detectar ciertas enfermedades anteriormente nombradas.

En caso de que el problema se trate de debilitamiento óseo, la prueba de diagnóstico más adecuada será [la densitometría ósea, que detectará enfermedades como osteoporosis](#) o para predecir el riesgo que pueden presentar los huesos a sufrir una lesión.

También las [ecografías son usadas como método de diagnóstico de inflamaciones en y alrededor de las articulaciones o en los tendones](#), pero no es tan fácil de interpretar, por lo que requerirá personal especializado.

La menopausia es un período por el que pasarán todas las mujeres, de diferente manera y diferentes niveles, por lo que será muy importante diagnosticar las posibles dolencias derivadas lo antes posible y mantener un estilo de vida que saludable

Referencias Bibliográficas

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25035267>

Publicado: 20/12/2014 / Revisado y modificado: 18/03/2020

2.- <https://magnetosur.com/relacion-menopausia-salud-osea/>

3.- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003261.htm>