YIN SHI

Ficha entregada en consulta

ARTICULACIONES

Artrosis

Cuidar las articulaciones cada día, sin inmovilizarlas

Una articulación artrosica no es una articulación perdida: es una articulación que pide movimiento suave, calor y un plato que no eche leña al fuego. Esta ficha reúne lo que alivia y lo que inflama.

EN POCAS PALABRAS

La artrosis es el desgaste del cartílago de las articulaciones: dolor mecánico que aumenta con el esfuerzo y se calma en reposo, rigidez matinal que se desencasara en unos minutos. No es una condena de la edad: el peso, la actividad física adaptada y la alimentación modulan realmente su evolución y la intensidad de los dolores. El plato no reconstruye el cartílago, pero calma el terreno inflamatorio que duele.

LO ESENCIAL

• Cada kilo perdido descarga la rodilla cuatro veces en cada paso: es la palanca más potente cuando se ven afectadas las articulaciones de carga.

• El movimiento suave cada día vale más que el deporte heroico del domingo: la articulación se nutre moviéndose, no descansando.

• El plato antiinflamatorio se parece al mediterráneo: pescados azules, aceite de oliva, verduras, poco azúcar y ultraprocesados.

LO QUE LE AYUDA

Los pescados azules : sardina, caballa, salmón, arenque dos o tres veces por semana: sus omega-3 son los antiinflamatorios del plato.

Las especias que calientan suave : cúrcuma (con una punta de pimienta), jengibre, canela: en los platos, todos los días, en pequeñas dosis.

Las verduras y frutas de color : la diversidad de colores = la diversidad de antioxidantes que protegen el cartílago: apunte al arcoíris.

El aceite de oliva y los frutos secos : las grasas buenas lubrican el terreno: aceite de oliva en lugar de las grasas industriales, un puñado de nueces al día.

Los caldos y platos estofados : calientes, fundentes, ricos en colágeno: el confort articular también pasa por la cazuela.

LO QUE EMPEORA

Los azúcares y productos ultraprocesados : mantienen la inflamación de fondo: el terreno que duele se alimenta de galletas, refrescos y platos industriales.

El exceso de carne roja y embutidos : una o dos veces por semana basta: más allá, alimentan la inflamación y la acidez del terreno.

El sedentarismo prolongado : la inmovilidad entumeces más que el esfuerzo desgasta: no permanezca sentado más de una hora sin moverse.

El porte de cargas pesadas repetido : reparta, haga dos viajes, use el carrito: la articulación perdona el esfuerzo suave, no la brutalidad.

Las solanáceas si le hacen daño : tomate, patata, berenjena, pimiento: la ciencia no ha decidido, pero si sus dolores siguen sus cenas, pruebe una pausa de tres semanas.

Las proteínas de calidad : huevos, ave, pescado, legumbres: mantener el músculo es aliviar la articulación que protege.

Los largos periodos de frío y humedad : cubra la articulación sensible, séquese bien, busque el calor seco: muchos dolores despertados por el tiempo húmedo se calman en calor.

EN EL DÍA A DÍA

Los gestos que lo cambian todo

1. **Muévase suavemente cada día**

   treinta minutos de paseo, bicicleta tranquila o agua: repartido en el día, es el mejor lubricante articular que existe.

2. **Desentumézcase por la mañana**

   cinco minutos de movimientos suaves al despertar antes de cargar: la articulación necesita un calentamiento, no un arranque en frío.

3. **Alterne actividad y pausa**

   el esfuerzo en pequeños tramos con micropausas protege mejor que una gran sesión seguida de dos días de sofá.

4. **Persiga los kilos que pesan**

   si el peso es un tema, cada kilo perdido descarga las rodillas cuatro veces en cada paso: su practicante puede ayudarle a apuntar bien.

5. **Ponga calor donde tira**

   bolsa de agua caliente, baño caliente, prenda abrigada sobre la articulación sensible: el calor relaja los músculos que se crispan alrededor del dolor.

Esta ficha acompaña los consejos de su practicante, no los sustituye. Consulte a un médico si el dolor le despierta de noche, si una articulación se hincha de forma brusca y caliente, si tiene fiebre, o si el dolor no cede en reposo: no son signos de artrosis simple.

Yin Shi · Artrosis · Edición del 19 de noviembre de 2026 · Conservar este documento