

1.21

LA PRENSA PLANA.MATERIAL DIDACTICO EN EL DISEÑO CURRICULAR DE LA FACULTAD PREPARATORIA DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA HABANA THE FLAT PRESS IN THE CURRICULAR DESIGN OF THE PREPARATORY FACULTY OF THE UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES OF HAVANA

Autora: Ledelia Denisse Cárdenas Iribe-Andudí, lede.cardenas@gmail.com, Facultad Preparatoria de la Universidad de Ciencias Médicas de la Habana, Máster en Ciencias

Localidad: La Habana, Cuba

Resumen

La compilación bibliográfica facilita y enaltece el conocimiento hacia todo lo bello y desconocido que se desea descubrir. Es la puerta a la dedicación, el interés, el amor y la constancia a la difícil obra que se construye. En el presente trabajo se muestra la compilación de escritos periodísticos de la sección Consulta Médica del periódico Granma y su vinculación y empleo en el diseño curricular de la Facultad Preparatoria de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Una herramienta periodística relacionada con aspectos de la medicina que ilustran temáticas de gran interés para el estudiante de postgrado y pregrado y que amenizará el trabajo del profesor en el proceso de enseñanza- aprendizaje por ser utilizado como medio o material didáctico.

La compilación de entrevistas de la sección Consulta Médica publicada semanalmente en el periódico Granma hace algunos años, y en el cual doctores, másteres, especialistas en primer grado exponen sus puntos de vistas y opiniones acerca de conocidas y desconocidas enfermedades que se manifiestan a diario en la sociedad, es elemento motivacional e interactivo en las clases de la Facultad Preparatoria de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.

Palabras clave: compilación, medios, diseño curricular, proceso de enseñanza aprendizaje.

Abstract

The bibliographic compilation facilitates and enhances knowledge of everything beautiful and unknown that one wishes to discover. It is the door to dedication, interest, love and perseverance in the difficult work that is being built. This work shows the compilation of journalistic writings from the Medical Consultation section of the Granma newspaper and their connection and use in the curricular design of the Preparatory Faculty of the University of Medical Sciences of Havana. A journalistic tool related to aspects of medicine that illustrate topics of great interest to postgraduate and undergraduate

students and that will enliven the teacher's work in the teaching-learning process by being used as a teaching medium or material.

The compilation of interviews from the Medical Consultation section published weekly in the Granma newspaper a few years ago, and in which doctors, master's degrees, and first-degree specialists present their points of view and opinions about known and unknown diseases that manifest daily in society, is a motivational and interactive element in the classes of the Preparatory Faculty of the University of Medical Sciences of Havana.

Keywords: compilation, media, curricular design, teaching-learning process.

“La integración de la prensa en las aulas, resulta de interés para la formación de los escolares para que adquieran capacidad de analizar y discernir. La influencia social y cultural de los diarios contribuye a que los estudiantes conozcan la actualidad y su entorno, su importancia radica, no sólo por la utilidad didáctica, sino por ese acercamiento que tienen los estudiantes a lo real y esto lo convierte en una acción de carácter social”, expresó Luperón.

Introducción

Sobre el campo de la medicina dijo el Apóstol... Es la medicina como el derecho, profesión de lucha; necesitase un alma bien templada para desempeñar con éxito ese sacerdocio, el contacto de las diarias miserias morales y materiales , el combate con la sociedad y la naturaleza hacen mal a las almas pequeñas, mientras que es revelación de cosas altas en almas altas y hermosas...

Numerosos han sido los avances de nuestro Sistema Nacional de Salud desde el triunfo revolucionario en 1959. Creaciones, innovaciones, adelantos y cambios en uno de los sistemas médicos más reconocidos a nivel internacional y que han hecho relucir el nombre de nuestro país en numerosas esferas.

Todos los sectores contaron con grandes transformaciones en el campo de la salud, la formación de nuevos galenos fue la tarea fundamental en este período, impulsar un nuevo mundo de creaciones y logros donde el hombre y la mujer, el anciano y el niño, el negro y el blanco formarían la base esencial de su desarrollo.

Unido a estas misiones internacionalistas se desarrolla en nuestro país la gran misión de formar futuros profesionales de la salud ,profesionales que muchas veces provienen de esos lugares a veces

desconocidos a los que médicos cubanos van a brindar su ayuda. Diversas nacionalidades de los continentes como africano, americano y asiático conforman este conglomerado de deseos y anhelos de estudiar esta difícil e importante carrera que contribuirá a transformar la situación médica en estos países.

Hace unos años atrás, la autora de este trabajo, impresionada por lo leído en una de las secciones del periódico Granma muestra interés en la información que la sección brinda ya que uno de los elementos que la caracteriza es contar con un lenguaje sencillo y ameno.

El folleto adjunto a este trabajo compendia 20 artículos de la Sección Consulta Médica publicada semanalmente en el periódico Granma que contribuyen a un proceso de enseñanza aprendizaje (PEA) dinámico, especializado y ameno por ser una fuente valiosa de la memoria en un tema de las ciencias.

A partir de un seguimiento y compilación semanal y constante de la sección, se confeccionó un folleto que consta de 20 interesantes e instructivos artículos sobre diversas enfermedades.

La sección Consulta Médica del Periódico Granma por el Dr. Jose A. de la Osa brinda a la población entrevistas realizadas a doctores, másteres y especialistas sobre conocidas y desconocidas enfermedades que suscitan en la sociedad. Por lo interesante de la información que se brindaba la autora decidió compilar las publicaciones que salían semanalmente en la sección y constató que su uso sería útil y necesario en el plan de estudio de la Facultad Preparatoria de la UCMH por lo que se plantea como problemática ¿Cómo constituye la sección consulta médica del periódico Granma apoyo a la base material de estudio de la FPUCMH?

Este trabajo relacionado con la creación de materiales didácticos relacionados con la medicina tiene como **objetivo**: Apoyar la base material del proceso de enseñanza aprendizaje en la FPUCM por constituir una colección de escritos de la sección Consulta Médica publicada semanalmente en el periódico Granma.

Desarrollo

No es menos cierto que existen adelantos y nuevas tecnologías que abogan por el cuidado intenso de la salud y el bienestar humano , como hay también fármacos que regulan el estado de ánimo o de salud de una persona, lo cierto es que cada ser humano debe ser responsable ante el cuidado y observación temprana de la enfermedad que contrae , no auto medicarse es el llamado de atención ,seguir estrictamente las orientaciones del doctor es la principal tarea que debemos cumplir; así como mantener una dieta equilibrada ,llevar una vida activa sin sedentarismos y mantener un chequeo.

1-Los medios de comunicación con fines didácticos

El siglo XXI trajo consigo la creación y desarrollo de nuevas tecnologías capaces de hacer del hombre de hoy, una figura inactiva e inconsciente cuando su uso desmedido no llega a ser controlado o autocontrolado. Prevaler el uso de los medios de comunicación tradicionales y continuar vitalizando su uso, son unas de las incontables maneras de reafirmar que su existencia y uso contribuyen aun, en gran medida, con el aprendizaje y el conocimiento.

Entre las definiciones se plantea que los medios son “todos los componentes del proceso docente educativo que actúan como soporte material de los métodos (instructivos o educativos) con el propósito de lograr los objetivos planteados” (González, 1986).

Partiendo de esta definición el espectro de los medios de enseñanza aprendizaje se ensancha extraordinariamente y les hace ocupar un lugar significativo en su dinámica con los demás componentes del proceso de enseñanza aprendizaje, ello se redimensiona a la luz de la moderna tecnología educativa. Esto no significa que sustituyan o deprecien el lugar de los restantes componentes y mucho menos del maestro cuya labor de dirección del proceso cobra más fuerza.

Se denominan medios de enseñanza a todos los medios materiales necesitados por el maestro o por el alumno para una estructuración y conducción efectiva y racional del proceso de instrucción y educación a todos los niveles, en todas las esferas de nuestro sistema educacional y para todas las asignaturas , para satisfacer las exigencias del plan de enseñanza (Klingberg, 1978).

A partir de una concepción desarrolladora, se asume el criterio que afirma: El medio es todo aquel componente material o materializado del proceso pedagógico que, en función del método sirve para: construir las representaciones esenciales contenido-forma, es decir, el significado y el sentido de los conocimientos y habilidades a adquirir por el alumno, que expresa el objetivo; motivar y activar las relaciones sujeto-objeto (actividad-medio), sujeto-objeto-sujeto (valor generativo del medio) o sujeto-sujeto (interacción) (Porto, 1995).

Esta definición es asumida por la autora porque define al medio de enseñanza en el proceso docente educativo como el material capaz de guiar el contenido de lo que se imparte, su significado y representación, capaz de guiar las habilidades que puedan ser adquiridas por el estudiante, además de motivar y amenizar la clase y la interacción entre los estudiantes.

Los medios de enseñanza cumplen un conjunto de funciones como: la instructiva (vinculada con la apropiación de conocimientos y el desarrollo de habilidades), la motivadora (al hacer más ameno el proceso de enseñanza-aprendizaje), la reguladora (el estudiante ofrece respuestas y puede valorar las exigencias que va necesitando en el proceso), formativa (influye en la formación de valores,

convicciones y una cultura científico-tecnológica, recreativa (favorecen el entretenimiento, el descanso físico y mental y en ocasiones los juegos, desarrolladora (permiten el desarrollo integral de la personalidad del estudiante) y de control (permiten comprobar el cumplimiento de los objetivos).

Es importante destacar que la planificación y el uso de los medios de enseñanza se concibe en sistema y para que cumplan de manera óptima todas esas funciones es necesario tener en cuenta un conjunto de exigencias como:

- Partir de un diagnóstico integral del estudiante y del profesor.
- Orientar adecuadamente su utilización.
- Tener en cuenta su incidencia en la motivación para la actividad.
- Seleccionar o confeccionar el medio con el rigor científico requerido.
- Promover la reflexión y la participación activo-productiva de los estudiantes al utilizar el medio.
- Estimular procesos de autocontrol y autoevaluación en los estudiantes.

Lo anteriormente expresado permite concluir que los medios de enseñanza son componentes esenciales del proceso de enseñanza y que adecuadamente utilizados por el profesor constituyen herramientas indispensables para el aprendizaje de los contenidos por los estudiantes.

1.1- Los medios de enseñanza en el proceso de enseñanza-aprendizaje

Hoy la sociedad no está satisfecha con los resultados en el aprendizaje y la formación de las nuevas generaciones, y ante los educadores surge la problemática de transformar la concepción del proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela y para ello deben contar con los elementos teóricos y didácticos que permitan lograr una profunda transformación del aprendizaje de los estudiantes.

El cambio de un proceso de enseñanza aprendizaje tradicional, centrado en una posición frontal del docente, con énfasis en el componente instructivo, por sobre el educativo y desarrollador, generador de una actitud intelectual muy poco activa en el estudiante, precisa de un conjunto de transformaciones y de la concientización por el docente de la necesidad del cambio y de prepararse para lograrlo. Lograr una posición activa – reflexiva - consciente requiere que la participación del estudiante haya implicado un esfuerzo intelectual que demande orientarse en la tarea, reflexionar, valorar, suponer, llegar a conclusiones, argumentar, utilizar el conocimiento, generando nuevas estrategias, entre otras acciones y esto se logra con un aprendizaje desarrollador.

El logro de tales propósitos exige que el profesor, tanto al organizar la actividad de aprendizaje, como en las tareas que le brinda al estudiante en dicho proceso, cree las condiciones materiales y afectivo-

motivacionales que favorezcan este comportamiento intelectual. Los medios de enseñanza como componente del proceso de enseñanza aprendizaje pueden contribuir a este fin.

El desarrollo de la ciencia y la técnica obliga al perfeccionamiento y modernización constante de los medios de enseñanza, estos responden no sólo a las exigencias del área del conocimiento en que se utilizan, sino a la necesidad de lograr una cultura general integral en los escolares. Dentro de las transformaciones que se producen en la educación cubana en los últimos cuatro años se insertan los medios de enseñanza aprendizaje con un peso decisivo.

La prensa por sus características se convierte, sin duda, en el medio más didáctico para utilizar en un aula de clase, su fácil acceso y variada información permiten utilizarlo en diferentes áreas del currículo. Así su empleo en el salón de clase permite formar a los escolares en la comprensión de lo que sucede, en el espacio en el que vive; toman conciencia de esta realidad como ciudadanos, valoran la libertad como la expresión, fomentan la autoexpresión y la creatividad, entre otros beneficios.

Al utilizar la prensa en la clase se desarrollan también una serie de hábitos como la curiosidad, apertura hacia lo nuevo, selección, decisión, participación y preocupación por determinados temas de información, interpretación lectora. En un sentido más amplio y respondiendo a lo que fomenta la utilización de la prensa, lo que se introduce es la actualidad como objeto de estudio, pero al mismo tiempo estamos influyendo sobre la transmisión del saber y la construcción del conocimiento escolar.

¿Por qué incorporar los medios en la escuela?

- Porque los medios permiten acceder a contextos y realidades más allá de las paredes del aula.
- Porque los medios construyen una imagen del mundo a partir de la cual cada uno construye la propia.
- Porque para muchos escolares la cultura popular es el lugar desde el cual dan sentido y construyen a su identidad.
- Porque la información por la información misma no alcanza. Es necesario enseñar a leer, interpretar, analizar, evaluar.
- Porque usar los medios en la escuela fortalece la formación social y contribuye a los alumnos a estar informados con sensibilidad.

Sandra Della Giustina, docente y periodista argentina, agregó recomendaciones a la hora de incorporar el periódico a fin de trabajar la diversidad curricular; se deben tener en cuenta tres aspectos:

1. Invitar al grupo docente a integrar los esquemas tradicionales con las nuevas propuestas de comunicación y pedagogía, teniendo presente que los estudiantes pertenecen a la nueva generación que tiene otras necesidades.

2. Replantear el rol del docente, pues debe dar espacio a los nuevos saberes y ésto implica aprender a compartir el poder con sus alumnos, ya que la mejor forma de aprender a ejercerlo es a partir de la socialización de lo aprendido.

3. Que los escolares encuentren en la escuela un espacio donde los aprendizajes que tienen lugar fuera de ella, resulten útiles, tanto a sus padres como a sus maestros. Y a su vez, encontrar en la escuela saberes que fortalezcan su estructura de conocimiento.

Propuesta de actividades realizadas con estos textos periodísticos

- Resumir los aspectos esenciales de la entrevista. Comentar.
- Buscar en el diccionario de español o en el diccionario médico el significado de determinadas palabras.
- Buscar sinónimos o antónimos de determinadas palabras.
- Orientar al estudiante a un párrafo(x) para extraer sustantivos y adjetivos. Concordancia.
- Verbos, decir la familia y accidentes gramaticales.
- Por parejas crear una oración que evidencie una campaña contra el alcoholismo.
- Dramatización o representación de roles, donde representen un tema determinado a partir de unas de las enfermedades presentadas.
- Como actividad de Seminario, los estudiantes investigarán en la comunidad sobre la existencia de determinada enfermedad
- Invitar a doctores y especialistas a la clase para un intercambio de conocimiento y opiniones con los estudiantes sobre el tema seleccionado.
- Programar visitas a diversas instituciones (círculos infantiles, círculos de abuelos, hogares de ancianos u hogares maternos) donde los estudiantes puedan interactuar con la población, brindar sus conocimientos y compartir experiencias.

Conclusiones

Esta casa de altos estudios cuenta con la primicia en la formación del capital humano en el curso de Idioma Español como Lengua Extranjera en los niveles Preparatoria, Avanzado y Especialidades Médicas. La utilización de medios o materiales que favorecen un proceso enseñanza - aprendizaje de la lengua dinámico, motivador y desarrollador son imprescindibles en un curriculum que busca una preparación integral e integradora de sus estudiantes .La prensa plana o periódico son uno de esos materiales que aún por ser su uso un tanto antiguo en las clases, no deja de mostrar autenticidad según el uso que se le de. El profesor de enseñanza de lengua extranjera debe ser creativo, motivador y flexible en el momento de impartir sus clases y transmitir el contenido, los materiales o medios empleados serán los elementos que brindarán color a ese hermoso recorrido por transitar.

Bibliografía

Abad-Rivera, I. Periódico digital escolar para la mejora de la competencia mediática en estudiantes de básica superior. Universidad de Oriente, Cuba, *Maestro y Sociedad*, 2022, 19(4), ISSN 1815-4867 1551.

Camacho Marín, A. y Santacruz Laguna, S.J. (s.f). La prensa un medio de comunicación para la escuela. *Revista Científica de Comunicación y Educación*, ISSN 1194-9478

Gómez Montoya, P.A. (2006). *El periódico como herramienta didáctica en el aula. Centro de investigaciones y estudios avanzados en niñez, juventud, educación y desarrollo* .Universidad de Manizales, 2006.

Lamorut Rodríguez, O. (2015). *El uso de la prensa escrita durante el aprendizaje de los contenidos geográficos en el octavo grado de la secundaria básica “Enrique Betancourt Neniger”*. Universidad de Matanzas, Facultad de Ciencias Pedagógicas, Departamento de Ciencias Naturales, Carrera biología-geografía, Trabajo de Diploma. Matanzas, 2015

Mederos Villalón (2018). *El diario como material educativo para la promoción de una sexualidad saludable*. (2015-2018) |

Anexos

(Página digital de la sección Consulta Médica publicada en el periódico Granma

Trastornos de la conducta alimentaria (I)

Anorexia nerviosa

JOSÉ A. DE LA OSA

Cuando hablamos de anorexia se tiene que hacer la distinción entre anorexia y anorexia nerviosa. El término anorexia proviene del griego a/an (negación) y arexis (apetito, hambre) y se emplea en general para describir la inapetencia y falta de apetito.

LA PSICÓLOGA MARTA BRAVO RODRÍGUEZ.

Sin embargo, la anorexia nerviosa (A.N., como la identificaremos en adelante), es un trastorno alimentario grave que consiste en el rechazo a la comida por parte del enfermo, a pesar de tener hambre, por el miedo a engordar, lo que puede producir una gran debilidad por una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales.



Con estas consideraciones inicia nuestro diálogo sobre A.N. la Licenciada en Psicología Marta Bravo Rodríguez, especialista en Psicología de la Salud, quien se desempeña en el Servicio de Salud Mental Infanto-Juvenil del Hospital Pediátrico Universitario Pedro Borrás Astorga, en La Habana.

— ¿Cuáles son las características principales de este trastorno alimentario?

—Te citaré, entre otras muchas, el peso corporal por debajo del nivel mínimo para la edad y la talla; miedo intenso a ganar peso o convertirse en obeso, lo que no desaparece aunque el individuo pierda peso; alteración de la percepción del peso y la silueta corporal: se sienten obesos aunque estén muy delgados. En las mujeres posmenárquicas puede aparecer la amenorrea (falta de menstruación) que es consecuencia generalmente de la pérdida de peso, y en las niñas prepuberales puede retrasar la aparición de la menarquía. La A.N. se clasifica en dos subtipos: el tipo restrictivo, cuando la pérdida de peso se consigue haciendo dietas y ejercicios físicos intensos, y el tipo compulsivo/purgativo, cuando el individuo recurre regularmente a atracones o purgas (vómitos).

— ¿Conoce la ciencia en la actualidad las causas que pueden originarla?

—El origen es complejo y múltiple y se reconocen diversas causas, entre ellas las fisiológicas, psicológicas, socioculturales, familiares, profesionales, genéticas, hormonales.

— ¿Tendría alguna relación específicamente con los patrones de belleza en boga, cuando las formas y medidas de extrema delgadez han devenido ideal estético?

—Las influencias sociales son importantes en la expresión de la restricción alimentaria, ya que se propaga por los medios de comunicación el ideal corporal más delgado, y se incrementa en muchos países la información sobre dietas. Como resultado de ello se sobredimensiona el ideal de que la esbeltez está relacionada con ser más delgado.

- **¿Es un trastorno exclusivo del género femenino y fundamentalmente de las adolescentes?**
- Afecta principalmente al sexo femenino (alrededor del 90 %). Sin embargo, estudios realizados en diversos países han encontrado la mayor incidencia en ambos sexos, en las edades comprendidas entre los 14 y los 18 años.
- **¿Es común en Cuba?**
- En nuestro medio no es frecuente, aunque no existen registros nacionales.
- **¿Hay señales que indiquen que un miembro de nuestra familia sufre de A.N.?**
- Sí, cuando hay disminución progresiva del peso sin que existan causas físicas que la provoquen. Se ha visto que estas personas pican en pequeños trozos sus alimentos, prefieren comer solos, tienen tendencia a ser perfeccionistas, a la introversión.
- **En general, ¿en qué estadio estos pacientes solicitan atención médica? ¿Qué profesionales son los encargados de brindarles asistencia?**
- Estos pacientes nunca visitan al médico por propia voluntad, van acompañados de los padres u otros familiares, atendiendo a que no tienen conciencia de su enfermedad. Deben ser asistidos, en primer lugar, por el médico de familia, quien valorará su remisión a los endocrinos, nutriólogos, psiquiatras, psicólogos.
- **¿Qué procedimientos se emplean para establecer el diagnóstico?**
- Se les realiza un exhaustivo examen clínico para descartar enfermedades físicas y psiquiátricas. Entre estas últimas citaríamos trastornos depresivos mayores, esquizofrenia, fobia social.
- **¿Tiene tratamiento específico?**
- Sí, y el tratamiento requiere del apoyo de un equipo multidisciplinario de especialistas. Si el paciente está hospitalizado, a veces hay que alimentarlo por vía intravenosa o por sonda nasogástrica para preservar su vida. La terapia individual, grupal y la familiar son esenciales. Debemos saber también que aunque el paciente se haya recuperado, el tratamiento debe continuar alrededor de dos años para evitar una recaída. Lo más difícil e importante en el tratamiento es que el paciente reconozca su padecimiento.
- **¿Qué consecuencias puede acarrear?**
- A corto plazo las consecuencias son mínimas por lo regular. Ahora bien, con el decursar, cuando el paciente llega a un estado extremo de pérdida de peso, ello puede comportar afectaciones físicas y psíquicas e incluso poner en riesgo la vida.

Artrosis de rodilla

—Sabemos que la artrosis es una enfermedad de las articulaciones en la cual la capa protectora situada en los extremos de los huesos, el cartílago (una especie de almohadillado), se desgasta y los huesos subyacentes empiezan a rozar entre sí. ¿Es la artrosis de la rodilla la más común en nuestro medio?



DOCTORA EN CIENCIAS MÉDICAS ARACELI CHICO CAPOTE.

"Sí, es la más frecuente y se denomina también osteoartritis, gonartrosis o enfermedad degenerativa de la rodilla", afirma la Doctora en Ciencias Médicas Araceli Chico Capote, especialista de segundo grado en Reumatología, Profesora e Investigadora Titular, quien se desempeña como jefa del Servicio de Reumatología del Hospital Clínico-Quirúrgico Hermanos Ameijeiras, radicado en La

Habana.

— ¿Conoce la ciencia las causas por las cuales el cartílago comienza a desgastarse más rápido de lo que se repone?

—La causa exacta no es conocida, pero todo parece indicar que características genéticas de la persona determinan que en algunas de ellas las propiedades del cartílago articular sean deficientes, lo cual interactuando con factores de riesgo hacen que el cartílago se desgaste más rápido.

— ¿Podría precisar qué factores de riesgo?

—Se plantean factores locales: traumatismos y fracturas, obesidad, deformidades en las superficies articulares, tanto adquiridas como congénitas; alteración en la alineación de los miembros inferiores, debilidad de los músculos de las piernas, entre otros. También factores sistémicos: edad mayor de 40 años, sexo femenino, características genéticas del cartílago, deficiencias nutricionales de vitamina A, C y D, ocupación y actividad física laboral que conlleven a una sobrecarga en los miembros inferiores, enfermedades sistémicas como la diabetes mellitus, el hipotiroidismo y padecer de cualquier otra afección articular.

—Un paréntesis antes de continuar: ¿podiera establecer, literalmente en dos palabras, cuáles son las "coincidencias" y cuáles las "diferencias" entre artrosis y artritis?

—Coincidencias: ambas provocan dolor articular; diferencias: en la artrosis no suele haber inflamación articular y en la artritis siempre existe inflamación.

— ¿A quiénes afecta con mayor frecuencia la artrosis, a los hombres o a las mujeres?

—La artrosis los afecta por igual, pero al parecer los síntomas aparecen más temprano y con mayor severidad en las mujeres. Las primeras manifestaciones comienzan después de los 40 años.

— **¿Generalmente se presenta en una o en ambas rodillas?**

— Es más frecuente en ambas, salvo que fuera desencadenada por un trauma o accidente en una sola de ellas.

— **¿Podría referir los síntomas y signos principales de la artrosis?**

— El dolor es el síntoma principal, de instalación lenta y progresiva a través de meses o años, que aumenta cuando se usa la articulación y desaparece con el reposo. Otro síntoma es la rigidez para iniciar el movimiento después de periodos de reposo de menos de 30 minutos. Los signos más comunes son la deformidad y la crepitación al hacer movimientos de la articulación.

— **¿Ciertamente al caminar el paciente escucha una especie de "chasquidos" que se le originan en la rodilla?**

—Sí, con frecuencia.

— **¿Cómo se establece el diagnóstico de certeza?**

—Por las características clínicas de la enfermedad y se confirma con los estudios radiológicos convencionales.

— **¿En qué consiste el tratamiento? Es curativo o solo paliativo?**

—Es paliativo: aliviando los síntomas de la enfermedad. Los más usados son los analgésicos como la dipirona o el paracetamol y los antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno. Otros pilares del tratamiento son la rehabilitación y varios procedimientos quirúrgicos como la artroscopia, las cirugías para alinear los miembros y la sustitución de la articulación por prótesis. Los fármacos modificadores de la enfermedad aún se encuentran en fase de desarrollo. La capacidad de reparación del cartílago es muy limitada. Se han propuesto trasplantes celulares y agentes biológicos como los factores de crecimiento y células madre.

— **¿Algún comentario en cuanto a los procedimientos de rehabilitación?**

—La rehabilitación siempre es importante, pues el fortalecimiento de los músculos y tendones origina estabilidad y ayuda a evitar la sensación de fallo y las caídas, además de las propiedades analgésicas de este proceder.

— **¿Es posible la prevención?**

—Sí, sobre todo actuando sobre los factores modificables como bajar de peso, hacer ejercicios diariamente, corregir las deformidades y evitar los traumas directos o a repetición.

— **¿Algo esencial por señalar?**

—El aumento de la expectativa de vida hace que la artrosis de rodilla se convierta en un tema de mucha preocupación, dado por la reducción en la calidad de vida que esta provoca, por lo que deben desarrollarse estrategias para modificar los factores de riesgo evitables.