

# Síndrome de Hiperlaxitud Articular

## La enfermedad

La hiperlaxitud articular consiste en un aumento exagerado de la movilidad de las articulaciones. En sí mismo este hecho no es ninguna enfermedad: todos conocemos a personas especialmente flexibles o elásticas, y un caso extremo es el de los contorsionistas. Sin embargo en ocasiones esta característica se acompaña de diversos síntomas tanto locomotores (dolor de espalda, de articulaciones, esguinces), como de otra índole (venas varicosas, aparición de hematomas sin causa aparente, piel frágil y delicada). En ese caso, es posible que estemos ante una enfermedad rara: el Síndrome de Hiperlaxitud Articular (S.H.A.), una patología benigna que nunca llega a ser mortal.

Aunque se desconoce la causa del S.H.A., todo apunta a diversas anomalías en las fibras de colágeno, ocasionadas probablemente por una mutación genética.

## El diagnóstico

Un paso previo para llegar a diagnosticar S.H.A. es descartar la presencia de enfermedades reumáticas graves. Para ello deben realizarse diferentes pruebas diagnósticas, como análisis de sangre o radiografías.

Para diagnosticar el S.H.A. existen actualmente unos criterios establecidos (los criterios de Beighton y de Brighton), que revisan la capacidad de realizar determinados movimientos, así como la presencia de síntomas característicos tales como dolores articulares, lesiones del aparato locomotor, varices, hernias, alteraciones del ecocardiograma, etc.

## El tratamiento

Es fundamental que el paciente reciba una información clara sobre el S.H.A. Por ejemplo, debe tener claro que no es una enfermedad degenerativa y que no es mortal, sino que se trata más bien de una serie de trastornos sobre los que se puede actuar.

*Desde pequeña, B.B. había destacado en las clases de gimnasia por su extraordinaria elasticidad, pero a partir de los 17 años empezó a sufrir diferentes trastornos locomotores, además de otros síntomas. Poco más tarde le diagnosticaron el Síndrome de Hiperlaxitud Articular.*

Muchas de las afecciones que forman parte de este síndrome son lesiones del tejido blando que se pueden tratar con férulas (rodilleras, muñequeras, coderas, tobilleras...), infiltraciones, fisioterapia, electroterapia y masaje para mejorar las contracturas musculares. Para disminuir el dolor que causan estas lesiones se puede recurrir también a los medicamentos analgésicos y antiinflamatorios durante cortos periodos de tiempo.

Quien padece S.H.A. debe corregir hábitos y adaptar su estilo de vida para evitar en lo posible la sobrecarga de las articulaciones. En este sentido resulta muy beneficioso realizar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento muscular. También son recomendables los deportes que no requieren esfuerzos importantes, como la natación. El yoga, además de otras técnicas de relajación, puede ser muy beneficioso.

Las limitaciones de la enfermedad pueden llevar a quien la sufre a presentar síntomas de ansiedad o depresión, que deberán tratarse con los medicamentos adecuados.

Las enfermedades raras cuentan con la agravante de su difícil diagnóstico. Para evitar sufrimientos innecesarios es imprescindible encontrar especialistas y centros capaces de realizar las pruebas diagnósticas específicas. En este sentido desempeñan un papel insustituible las asociaciones de pacientes.

## Asociación de Afectados por Síndromes de Hiperlaxitud y otras patologías afines (A.A.S.H.)

Plaza Ingeniero Manuel Becerra n° 1, 10° E  
35008 Las Palmas de Gran Canaria

Tel. 679 701 785

<http://asociacionhiperlaxitud.iespana.es/asociacionhiperlaxitud>