



Glucosamina y sulfato de condroitina (Glucosamine and Chondroitin Sulfate)

Aproximadamente, 30 millones de estadounidenses sufren de osteoartritis, una enfermedad a menudo dolorosa en la que los cartílagos amortiguadores entre los huesos se desgastan. En su búsqueda de alivio, muchas personas están probando nuevas terapias y suplementos dietéticos, como la glucosamina y el sulfato de condroitina.

La glucosamina se encuentra en el cuerpo de manera natural. Estimula la formación y reparación del cartílago articular. A su vez, los suplementos de venta libre provienen de fuentes animales. El sulfato de condroitina es otra sustancia natural de nuestro organismo y previene que otras enzimas del cuerpo degraden los componentes constructores del cartílago articular. El tipo de medicamento que se vende en las tiendas de productos naturales y farmacias se deriva de los animales.

La esperanza y las exageraciones

Las personas que usan estos suplementos nutricionales tienen la esperanza de que ellos aliviarán el dolor de la osteoartritis y que quizás incluso podrán reparar o restaurar el cartílago articular. Existe evidencia reciente que a parecer respalda la primera alegación. La glucosamina y el sulfato de condroitina han sido utilizados en Europa durante varios años y han reportado pocos efectos secundarios. Además, ambos suplementos tienen también ciertos efectos antiinflamatorios que pueden ser los responsables del alivio del dolor.

Pero no existe prueba que demuestre que estas sustancias, tomadas de manera individual o en combinación, demorarán realmente el proceso degenerativo o restaurarán los cartílagos en las articulaciones artríticas. Todos los estudios realizados hasta la fecha han sido cortos y se han concentrado en el alivio del dolor. Un estudio a largo plazo está comenzando ahora, patrocinado por el Instituto Nacional de la Artritis y Enfermedades Músculo-Esqueléticas y de la Piel, y el Centro Nacional de Medicina Alternativa y Complementaria.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. no evalúa ni analiza los suplementos dietéticos antes de que pasen a ser vendidos a los consumidores, como la glucosamina y el sulfato de condroitina. Eso significa que cuando los consumidores compran frascos con la etiqueta "Glucosamina/Condroitina" no pueden estar seguros que están llevándose lo que pagaron. De hecho, un estudio reciente llevado a cabo por ConsumerLab.com, demostró que casi la mitad de los suplementos de glucosamina/ condroitina evaluados no contenían las cantidades de estos ingredientes que decían las etiquetas.

Hable con su doctor

Aunque muchas personas creen que los médicos tradicionales descartarán su interés en los suplementos, muchos doctores tienen una actitud positiva a los tratamientos complementarios. Sin embargo, estos suplementos no son apropiados para todas las clases de artritis o para todas las personas. Por ejemplo, los diabéticos y las mujeres embarazadas deben tener especial cuidado.

No deje su régimen actual de dieta, ejercicios, medicamentos u otras terapias

La eficacia de estos tratamientos ha sido probada y los suplementos nutricionales deben seguir siendo simplemente eso, complementos de sus prácticas de buena salud. Es posible que necesite tomar los suplementos durante un par de meses antes de ver cualquier resultado, lo que resalta la importancia de continuar sus tratamientos actuales.

Investigue primero

Infórmese sobre el suplemento que está pensando comprar. ¿Tiene algún efecto secundario? ¿Interactuará con su medicamento actual? Escríbale al fabricante y pídale una documentación que apoye los reclamos de las etiquetas. Para información adicional acerca de la glucosamina, visite el sitio Web de los Institutos Nacionales de la Salud (www.nih.gov).

Opte por un fabricante de buena reputación

Debido a que estos productos no son regulados, los consumidores no tienen a quién recurrir. Incluso, los productos que digan en la etiqueta "estandarizados", no cumplen con los estándares externos, solo con los internos establecidos por cada fabricante. Estos estándares pueden variar entre fabricantes, así que evite las marcas que no conozca.

Informe efectos adversos a su doctor inmediatamente

Si algo llegara a salir mal y experimenta algunos efectos secundarios adversos, infórmeles a su doctor rápidamente y deje de tomar el producto. Recuerde que cualquier suplemento que tenga la potencia suficiente para ayudar, también tiene la fuerza suficiente para hacer daño si es tomado de manera inadecuada.

Last reviewed: January 2013

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS "[Find an Orthopaedist](#)" program on this website.

Copyright 2013 American Academy of Orthopaedic Surgeons

Related Links

Osteoartritis de rodilla (Knee Osteoarthritis) (<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00607>)

Osteoartritis de cadera (Hip Osteoarthritis) (<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00608>)

OrthoInfo

The American Academy of Orthopaedic Surgeons
9400 West Higgins Road
Rosemont, IL 60018
Phone: 847.823.7186
Email: orthoinfo@aaos.org