

Me duele la rodilla ¿va a llover?



Si mi abuelita decía que le dolía la rodilla, ese día seguro caería un aguacero.
¿Qué relación pueden tener estos dos sucesos?

Las personas adultas mayores son sensibles a la humedad **debido al desgaste del cartílago y el líquido sinovial de sus articulaciones.**

¡La ropa mijito!

Este dolor empeora con el frío y la humedad porque incrementa la rigidez y la contracción de los tejidos y el cartílago... así que no es una idea descabellada que mi abuelita pueda predecir cuándo va a llover.

Aún estás a tiempo para evitar que a ti también te duelan las rodillas en estos casos, por lo que **debes controlar tu peso corporal y llevar un estilo de vida saludable, con buenos hábitos como el ejercicio y una buena alimentación.**

Una dieta abundante de alimentos ricos en calcio y vitamina D ayudará a mantener fuertes los músculos y los huesos.

Con Información de: Dixon, W.G., Beukenhorst, A.L., Yimer, B.B. et al. (2019). How the weather affects the pain of citizen scientists using a smartphone app. The Nature Partner Journals Digital Medicine 2, 105. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0180-3>
S.A. (2019). La humedad es la que causa dolor en las articulaciones según estudio. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-50173439>

Visto bueno: Doctor Sergio Alberto Mendoza Álvarez, Académico de la División de Estudios de Posgrado, Facultad de Medicina de la UNAH

