



Por el Dr. Alfonso del Corral Salas, responsable del Centro Médico Deportivo Alfonso del Corral. [www.cmalfonsodelcorral.com](http://www.cmalfonsodelcorral.com). Miembro de TopDoctors.es®

# MENISCOPATÍA

Los meniscos son unas estructuras fibrocartilaginosas de forma triangular que se encuentran en la articulación de la rodilla, entre el fémur y la tibia. Existen dos meniscos, uno interno en forma de C y uno externo en forma de O casi cerrada. Su misión es amortiguar los impactos, distribuir las cargas y dar congruencia entre el fémur y la tibia. Hablamos de una meniscopatía cuando se produce una lesión en los meniscos. Las lesiones son más frecuentes en el menisco interno y en hombres. Existen dos grandes grupos de lesiones en el menisco, las lesiones traumáticas y las degenerativas. **Las lesiones traumáticas son en forma de rotura, y están relacionadas con la práctica deportiva.** Las lesiones degenerativas suelen ocurrir a partir de los 45 años, y pueden aparecer con un pequeño gesto, como un giro. Otro tipo de lesión son los meniscos discoideos, es una malformación congénita en la que el menisco tiene forma de disco y que está más predispuesto a la rotura. Son más frecuentes en el menisco externo.

## → ¿Por qué aparece?

Las lesiones (roturas) traumáticas se producen tras realizar un giro brusco con

el pie fijo en el suelo o al ponerse en pie bruscamente tras haber permanecido de cuclillas durante un tiempo. Las roturas degenerativas se producen por el envejecimiento del menisco, pues pierde su elasticidad y se rompe más fácilmente. Otra causa de lesiones degenerativas son las alteraciones anatómicas del eje de la pierna (rodillas en varo o valgo).

## → ¿Quiénes están más expuestos a padecerlo?

Las lesiones traumáticas, aquellas personas que practican deportes que implican realizar giros bruscos, tipo fútbol, baloncesto, balonmano, tenis, pádel, etc.; las lesiones degenerativas, aquellas personas que tienen alteraciones del eje de la pierna, personas mayores de 45 años y personas que permanecen periodos prolongados de cuclillas (por ejemplo, los mineros).

## → ¿Qué señales de alarma me indican que debo acudir al médico?

Los síntomas más habituales de sufrir una lesión en el menisco son: derrame articular (líquido dentro de la rodilla), bloqueos

articulares (imposibilidad de estirar la rodilla), dolor al realizar giros de rodilla o al ponerse de cuclillas, y ocasionalmente crujidos acompañados de dolor.

## → ¿Cómo se pueden prevenir?

La forma de prevenir una lesión meniscal (meniscopatía) es evitando aquellas situaciones de riesgo, como los giros bruscos con el pie apoyado, permanecer de cuclillas periodos prolongados, corrigiendo las alteraciones del eje de las piernas... En los deportes que incluyen giros es muy importante aprender y respetar una buena técnica deportiva para que no se produzcan bloqueos peligrosos.

## → ¿Tratamientos más eficaces?

El tratamiento de la meniscopatía depende de la edad y del tipo de lesión. En las lesiones traumáticas (rotura) en una persona joven el tratamiento consiste en una intervención quirúrgica mediante cirugía artroscópica. Con la artroscopia no es necesario abrir la articulación, y por dos pequeños orificios se realiza la reparación del menisco según el tipo de rotura, en unos casos realizando una sutura del menisco y en otros recortando solo la zona dañada del menisco (meniscectomía parcial). El paciente se va a su casa el mismo día de la cirugía.

En lesiones degenerativas, depende también de la edad y el tipo de lesión. Si se trata de una degeneración sin rotura (lesión intrasustancia) que cursa con dolor, la opción más recomendable es la realización de unas infiltraciones dentro del propio menisco de factores de crecimiento de origen plaquetario (unas proteínas que extraemos de la sangre del propio paciente). En el caso de que el dolor se acompañe de rotura del menisco habría que realizar una cirugía artroscópica para reparar el menisco (en este caso suele realizarse una meniscectomía).

En pacientes jóvenes que han presentado una lesión meniscal compleja y tras retirar el menisco completo (meniscectomía total) continúan con dolor, una opción terapéutica sería la realización de un trasplante meniscal, en el que se le implantaría un menisco de un cadáver.

Los autores de este artículo son miembros de TopDoctors®, empresa líder mundial en localización de doctores y centros médicos. En [www.topdoctors.es](http://www.topdoctors.es) puedes encontrar una selección de 2.700 prestigiosos médicos españoles.