

## Articulaciones sueltas

### (Hiper movilidad articular)

Las articulaciones conectan los huesos de nuestros cuerpos para ayudar a movernos. Algunas articulaciones, como las rodillas y codos funcionan como una bisagra. Nos ayudan a doblarnos y enderezarnos. Otras articulaciones, como el hombro y la cadera se mueven mucho más. Nos ayudan a doblarnos hacia atrás, hacia adelante, hacia los lados y hasta en círculo.

### ¿Qué son las articulaciones sueltas?

A veces las articulaciones se mueven más de lo que deben. Estas articulaciones están sueltas. Por lo general, se dice que una persona con articulaciones sueltas tiene “doble articulación”. Es común para algunas personas tener 1 o 2 articulaciones sueltas. Si una persona tiene 5 o más articulaciones sueltas, puede ser una señal de otros problemas de salud.

### Problemas de salud que pueden estar relacionados a 5 o más articulaciones sueltas

- Síndrome de Ehlers-Danlos
- Problemas cardíacos
- Desmayos
- Síndrome de Marfan
- Fibromialgia

### ¿Cuáles son los síntomas?

No todas las personas que tengan más articulaciones sueltas tienen estos problemas de salud. Entre otros síntomas, están los siguientes:

- Piel elástica
- Dolor articular o articulaciones que se salen de su lugar
- Moretones que salen con facilidad
- Torpeza
- Estreñimiento
- Piel delgada que se corta con facilidad y tarda en cicatrizar

Algunos niños no tendrán señales de otros problemas de salud. Su proveedor médico le dirá si su hijo necesita ser examinado. Conviene ir a un médico que atiende a muchos niños con articulaciones sueltas para ver si hay otros problemas.

### ¿Cómo se tratan las articulaciones sueltas?

El tratamiento depende de si su hijo tiene otros problemas de salud relacionados.

- Dolor de articulaciones. Es posible que su hijo necesite terapia física, aparatos ortopédicos o medicamentos para el dolor.
- Algunos niños deben evitar los deportes de contacto.

- Estreñimiento. Es posible que su hijo necesite tratamiento por mucho tiempo porque los músculos que ayudan a los intestinos a sacar el excremento pueden estar débiles o ser muy flexibles.

### **¿Qué más se puede hacer?**

- Ejercicio. Dígale a su hijo que se detenga cuando le empiecen a doler las articulaciones.
- No deje que su hijo se sienta de rodillas sobre las piernas dobladas por debajo del cuerpo.
- Hable con el médico de su hijo sobre los deportes o actividades de contacto que pueden causar lesiones con facilidad.
- Dígale al médico si su hijo u otros integrantes de su familia tienen problemas de salud como los que se mencionan anteriormente.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene alguna pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidad de cuidados médicos especiales que no se mencionaron en esta hoja informativa.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**