

SALUD

# ¿Cuándo hay que preocuparse? Las razones por las que las rodillas crujen

El Ciudadano · 11 de abril de 2018



Las **rodillas** son las articulaciones más grandes, por ende, son las que más sufren con el paso del tiempo, el aumento de peso o el exceso de ejercicio físico.

Es por lo anterior que es muy importante estar atentos para así prevenir la **artritis u otras enfermedades**.

En ese sentido, una de las situaciones que causa más temor es cuando **crujen** las extremidades, en especial las rodillas.

No obstante, esto no siempre es para preocuparse, ya que los ruidos en las rodillas pueden tener una explicación más simple.

Según señala el sitio Menshealth, puede tratarse de una **crepitación**, lo cual es un sonido que se forma por el oxígeno, nitrógeno y dióxido de carbono, lo cual es parte del **líquido sinovial**, lubricante natural de las articulaciones.

**«El sonido que hacen se origina por burbujas de aire en el fluido sinovial, que es el líquido que rodea y lubrica sus articulaciones, y por la salida de ligamentos fuertemente apretados al saltar de una superficie ósea a otra»**, indicó el reumatólogo Leonard Calabrese.

En esa línea, una de las causas de este sonido puede deberse a la **reducción de este líquido sinovial**, fluido que se encuentra en las articulaciones y que su efecto lubricante reduce el roce entre ellas.

Otra razón que puede ocasionar este sonido es cuando los **tendones regresan a su posición habitual** luego de haberse descolocado por alguna razón.

Cabe señalar que estos ruidos **nunca vienen con dolor**, por lo que si sientes alguna molestia junto a este sonido, es mejor que pongas atención y visites al médico, **pues podría tratarse de alguna enfermedad a las articulaciones**.

---

Fuente: El Ciudadano