

QUISTE DE BAKER

También conocido como quiste poplíteo, se caracteriza por una acumulación de líquido articular detrás de la rodilla. Esta afección puede causar diversos síntomas y tiene múltiples factores desencadenantes.

Signos

- Hinchazón en la parte posterior de la rodilla
- Presencia de una protuberancia detrás de la rodilla
- Sensación de tirantez en la zona afectada
- Dolor, especialmente al realizar actividades o al flexionar por completo la rodilla

Estos signos son indicativos de la acumulación de líquido en la bolsa amortiguadora detrás de la rodilla, típica del quiste de Baker.

Factores desencadenantes

Suele ser el resultado de problemas en la articulación de la rodilla, como la artrosis, la ruptura de un cartílago o de meniscos. Estas condiciones provocan un aumento en la producción de líquido sinovial en la rodilla. Esto asociado a microtraumas de la cápsula articular en la zona posterior de la rodilla contribuye a la formación del quiste.

Existen además algunos factores que aumentan la probabilidad de que se desarrollen tales como:

- Artritis reumatoide
- Osteoartritis
- Lesiones en la rodilla, como desgarros en los ligamentos
- Infecciones en la articulación de la rodilla
- Trastornos inflamatorios, como la gota

Tratamiento

Medidas conservadoras

Las medidas conservadoras son el primer enfoque para tratar el quiste de Baker y pueden brindar alivio en muchos casos. Estas medidas incluyen:

- **Reposo y limitación de actividades:** Descansar la rodilla y evitar actividades que puedan empeorar los síntomas, como correr o levantar objetos pesados.
- **Hielo:** Aplicar compresas de hielo en la zona afectada para reducir la hinchazón y el dolor. Se recomienda hacerlo durante aproximadamente 15-20 minutos varias veces al día.
- **Elevación:** Elevar la pierna afectada para ayudar a drenar el exceso de líquido de la rodilla. Se recomienda colocar almohadas debajo de la pierna al estar acostado o sentado.
- **Fármacos:** El profesional de la salud puede recetar analgésicos o antiinflamatorios para reducir el dolor y la inflamación.
- **Fisioterapia:** Los ejercicios de fisioterapia pueden ayudar a fortalecer los músculos alrededor de la rodilla y mejorar la movilidad.

Procedimientos invasivos

En casos más graves o cuando las medidas conservadoras no son efectivas, se pueden considerar procedimientos invasivos. Algunas opciones incluyen:

- **Inyecciones de esteroides:** Se puede administrar una inyección de esteroides en la rodilla para reducir la inflamación y aliviar los síntomas. Esta opción se utiliza cuando la hinchazón es persistente o causa dolor significativo.
- **Drenaje del quiste:** Si el quiste es grande y causa molestias importantes, el médico puede optar por drenarlo utilizando una aguja. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la recurrencia del quiste es común después del drenaje.
- **Extirpación quirúrgica:** En casos extremadamente raros y graves, cuando el quiste de Baker causa síntomas persistentes y dolorosos, se puede considerar la extirpación quirúrgica del quiste. Este procedimiento se realiza bajo anestesia general e implica la eliminación completa del quiste.

Complementos alimenticios

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio formulado con MSM, enzimas proteolíticas y cúrcuma que ayudan a drenar el líquido acumulado, a modular la inflamación y reducir el dolor.

Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.

Bromelina 500 mg (HealthAid): Enzima proteolítica que favorece el drenaje y reduce la inflamación.

Como coadyuvante a los anteriores y para mejorar la patología articular que puede ser factor desencadenante:

Artro Optim® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- **Membrana de cáscara de huevo MKARE:** Contiene de forma nativa una riqueza elevada en colágeno, elastina, ácido hialurónico, condroitín sulfato y más de 400 proteínas con alta funcionalidad que hacen que ofrezca un efecto antiinflamatorio, antioxidante y regenerador, demostrado tanto *in vitro* como *in vivo*.
- **Mejillón de labio verde:** Reduce el dolor, mejorando el estado general de salud.
- **Vitamina C:** Es un excelente antioxidante que ayuda a proteger a las células de los radicales libres y es necesaria para la formación de colágeno.
- **Cúrcuma:** Puede tener un efecto sobre la reducción de determinadas proteínas inflamatorias, reduciendo la inflamación y aliviando el dolor.
- **Manganeso:** Efectivo para el alivio del dolor.