

# ¿Tronarte los dedos puede provocar artritis?



Seguramente has escuchado a tus padres o abuelos decirte que tronarte los dedos es un hábito desagradable y que puedes desarrollar artritis. Te tenemos noticias: esto no es cierto.

Tener a una persona que se trueque los dedos a tu lado puede ser bastante molesto, pero afortunadamente, ese hábito no lo hace más propenso a desarrollar artritis. Según el *Harvard Medical School*, existen varios estudios que comprobaron que las personas que se truecan los dedos y las que no, tienen la misma probabilidad de desarrollar artritis.

## ¿Qué sucede cuando los truecas?

El “cloc” que escuchas al apretar los dedos hacia la palma lo provocan burbujas que estallan en el líquido sinovial, que ayuda a lubricar las articulaciones. Al separarse unos huesos

de otros –al jalar o doblar los dedos– se crea una presión negativa que provoca que truenen.

Aunque no provoca artritis, es un hábito molesto para los que están alrededor. Los estudios también demostraron que quienes se truenan los dedos son mucho más propensos a tener las manos hinchadas y a tener menos fuerza para agarrar las cosas.

Fuente: muyinteresante.