

ARTROSIS CERVICAL

La **Artrosis cervical** es aquella que afecta a la columna cervical, formada por siete vértebras y discos intervertebrales, que son los "cojines amortiguadores" entre una vértebra y otra. La columna cervical es la que forma el cuello y le da movilidad; está en movimiento a lo largo de todo el día y es fundamental para una correcta posición de la cabeza.

Los síntomas se producen como consecuencia de la compresión que ejerce el cartílago articular alterado sobre las raíces de los nervios que emergen de la columna hacia las distintas partes del cuerpo. Es una enfermedad muy común, pudiendo observarse signos de artrosis de la columna vertebral en radiografías del 20% de las personas entre 20 y 30 años de edad, en el 80% de las personas de más de 60 años y en casi todas las personas de más de 80.

Causas

No existe una causa en concreto de la artrosis sino que se produce por un conjunto de factores. La edad avanzada es un factor de riesgo que se asocia con la aparición de esta patología. Casi el 100% de las personas mayores de 65 años tienen signos radiológicos de artrosis cervical, aunque no se presenta sintomatología en todas ellas. Además, parece ser que hay factores hereditarios que hacen que, en determinadas familias, haya predisposición a padecer este tipo de artrosis.

Por otra parte, existen otros factores que, aunque no sean responsables directamente de la aparición de la artrosis, tienen una clara relación con ella, empeorando la evolución y los síntomas de la enfermedad. Esto es así en determinados tipos de trabajo, en los que se mantienen posturas fijas y posiciones nocivas para la columna cervical. Deformidades esqueléticas, el sobrepeso, excesos provocados por los movimientos y cargas repetidas y traumatismos sobre la zona podrían ser otras de las causas que provocan artrosis cervical.

Síntomas

Un elevado porcentaje de personas afectadas por artrosis cervical no presentan síntomas. En el caso de tenerlos, los dos síntomas principales son el dolor en la zona posterior del cuello, pudiendo irradiarse hacia los hombros e incluso en ocasiones hacia los brazos, y la limitación para mover el cuello. El dolor puede aparecer de manera aguda, desapareciendo en unos días, o de manera más lenta y persistir durante semanas o meses. El dolor aparece y empeora al mover el cuello, disminuyendo claramente con el reposo. Puede acompañarse de sensación de rigidez del cuello, y la movilidad para la flexión y la extensión de la cabeza suele estar limitada.

Como consecuencia del dolor, pueden producirse contracturas musculares. Con mucha frecuencia el paciente refiere crujidos al mover el cuello. Asimismo, pueden aparecer hormigueos o sensación de quemazón en un brazo o en la mano. Esto ocurre cuando se irrita una de las raíces nerviosas que sale por uno de los orificios que dejan entre sí dos vértebras contiguas. La artrosis cervical también puede presentar síntomas como el mareo, la sensación de inestabilidad y vértigo. Esto se debe a que las arterias vertebrales son comprimidas por los osteofitos (protuberancias del hueso provocadas por la artrosis).

Tratamiento

Consejos generales

Nada mejor que la prevención para evitar que el organismo se deteriore. Para cuidar la columna y sus discos intervertebrales, es necesario mantener durante toda la vida ciertos hábitos como el ejercicio, sobre todo el de estiramientos como el yoga, ya que estos ayudaran a mantener elástica la columna vertebral. Ejercicios para el fortalecimiento de la zona abdominal serán asimismo de gran relevancia. Ejercicios como la natación, la gimnasia y el taichí son también eficaces para mantener la columna en buenas condiciones.

Además, se debe mantener una dieta equilibrada y rica en alimentos de calidad como vegetales, frutas, cereales integrales y alimentos antioxidantes que ayuden a regenerar los tejidos del organismo. Tomar suficiente agua durante el día (2 litros de agua) también es indispensable para que el cuerpo mantenga sus niveles de humedad siempre en óptimas condiciones y pueda llevar a cabo todas sus funciones y actividades regenerativas de forma eficiente.

Alimentos preventivos y que ayudaran a prevenir los problemas articulares:

Las algas marinas, la levadura de cerveza, las bayas y los cítricos, así como el ajo, los granos integrales, las leches y aceites vegetales, el pescado y las legumbres son indispensables. Se deben evitar a toda costa los azúcares y harinas refinados, fritos, las carnes rojas, embutidos y los procesados o comidas basura que solo llenan el cuerpo sin otorgarle ningún valor nutritivo, degenerando y acelerando el deterioro y el envejecimiento del cuerpo. Asimismo, se debe limitar la ingesta de lácteos y derivados del trigo, ya que son alimentos inflamatorios y acidificantes.

El sobrepeso es una condición que resulta pésima para la columna vertebral, la cual se tiene que forzar para cargar el peso adicional, acelerando el desgaste de los discos intervertebrales. En caso de sobrepeso, se recomienda empezar con una dieta depurativa que ayude a limpiar a fondo el cuerpo y elimine de forma eficaz la grasa y toxinas del cuerpo.

Además, existen una serie de recomendaciones que podrían mejorar la sintomatología del paciente:

- El reposo con el uso de un collar ortopédico, puede ser útil en los casos de cervicalgia aguda durante unos días.
- El calor, a temperatura de 37º-38º, en sus diversas modalidades como baños, manta eléctrica, etc., tiene poder analgésico y actúa como relajante muscular, siendo útil en las cervicalgias (dolor de cuello) agudas.
- El uso de una almohada que rellene la concavidad cervical y no sea excesivamente alta.
- Evitar los esfuerzos físicos y posturas forzadas como por ejemplo coser, los viajes largos en coche o mantener el cuello flexionado durante mucho tiempo.
- Evitar cargar pesos como por ejemplo bolsas de la compra; si hay que llevar peso es preferible el uso del carro de la compra.

Tratamiento médico

Los problemas articulares suelen tratarse principalmente con reposo y la administración de analgésicos, anti-inflamatorios, relajantes musculares y sesiones de fisioterapia. Si además se conjuga esto con una dieta adecuada, puede haber resultados muy positivos. En casos más agudos, se suelen recurrir a inyecciones de esteroides o cirugía, lo cual siempre es recomendable si los síntomas no desaparecen por vía natural. Se debe hacer lo posible por evitar estas alternativas y darle oportunidad a la vía natural para la recuperación.

La fisioterapia es importante para casi todas las personas con enfermedad articular. Los terapeutas explicarán la forma de levantar objetos adecuadamente, caminar, vestirse y desempeñar otras actividades. Estos profesionales también trabajarán en el fortalecimiento de los músculos que ayudan a sostener la columna. Asimismo, enseñaran cómo incrementar la flexibilidad de la columna y de las piernas.

Complementos alimenticios y plantas medicinales

Para alcanzar buenos resultados con la complementación alimenticia será necesaria la combinación de los distintos suplementos específicos para cada necesidad e ir alternándolos, para evitar el efecto de acostumbamiento en el organismo.

Los resultados al tomar varios suplementos combinados y siguiendo un ciclo de rotación serán más positivos que al administrar un único suplemento, de forma individual, en altas dosis y durante un tiempo prolongado. Además, evitaremos de esta manera provocar posibles desequilibrios entre los distintos nutrientes.

Atrotone®/Osteoflex®/ Osteoflex® PLUS/ Osteoflex®+Omega-3 (HealthAid)/Glucosamina, Boswelvia y MSM Complex (Terranova), que contienen, entre otros:

- **Sulfato de glucosamina:** Es un glicosaminoglicano que estimula la síntesis de glicosaminoglicanos y proteoglicanos a través de los condrocitos y de ácido hialurónico mediante sinoviocitos. Puede inhibir la síntesis de los radicales superóxido, y la actividad de los enzimas lisosomales, así como la de las enzimas destructoras. Asimismo, posee una actividad antiinflamatoria, con una excelente tolerancia gastrointestinal.
- **Condroitín sulfato:** Es también un glicosaminoglicano. Asimismo, ejerce una potente actividad antiinflamatoria.
- **Mejillón de labio verde:** Reduce el dolor, mejorando el estado general de salud.
- **Ácido hialurónico:** Atrapa y retiene agua en el tejido de los discos intervertebrales.
- **Colágeno tipo II hidrolizado:** Es el componente fundamental del sistema de sostén del organismo: los huesos, cartílagos, tendones, membranas basales, piel, cornea y algunos órganos del cuerpo.
- **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.
- **MSM:** Mejora el dolor.
- **Manganeso:** Efectivo para el alivio del dolor.
- **Cúrcuma:** Posee un potente efecto sobre la sensibilidad del dolor y sobre la respuesta inflamatoria.
- **Boswelvia:** Posee una clara acción antiinflamatoria ya que inhibe de forma específica la 5-lipooxigenasa, bloqueando así la síntesis de sustancias pro-inflamatorias como el ácido 5-hidroxicosatotetraenoico (5-HETE) y leucotrieno B4 (LTB4). También se ha demostrado en animales que la boswelvia posee un marcado efecto analgésico.
- **Omega 3:** Los ácidos grasos EPA, pueden ayudar a reducir las proteínas que participan en la inflamación.

PEA Optim® (Nutrinat Evolution): Efectivo para el tratamiento de los trastornos de dolor crónico.

Cartílago de tiburón (MGD): Aporta glucosamina y condroitina.

Ácido hialurónico 55 mg (HealthAid)/120 mg (MGD): Atrapa y retiene agua en el tejido de los discos intervertebrales.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution): Las vitaminas del grupo B fortalecen los nervios, favorecen un sistema nervioso saludable.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio es un importante relajante muscular.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid): Ayuda a reducir el dolor en enfermedades inflamatorias. Asimismo, previene los síntomas de mareo.

Bromelina 500 mg (HealthAid): Ayuda a combatir la inflamación e hinchazón de la espalda, particularmente alrededor de los discos.

Este es un ejemplo de cómo suplementar durante un año seguido, siguiendo protocolos trimestrales, y sirve para explicar el concepto de combinación y rotación de algunos de los complementos alimenticios indicados para los problemas articulares.

PRIMER TRIMESTRE:

- Atrotone®
- PEA Optim®

SEGUNDO TRIMESTRE:

- Osteoflex®
- Cúrcuma Cursol®

TERCER TRIMESTRE:

- Cartílago de tiburón
- Ácido hialurónico
- Vitaminas B99
- Bromelina

CUARTO TRIMESTRE:

- Atrotone®