

CALCIFICACIÓN TENDINOSA

La **calcificación** se trata de una **lesión tendinosa** relativamente frecuente, que es bastante molesta y que de no tratarse de una manera correcta puede ser muy limitante.

Más del noventa por ciento del calcio que entra en el cuerpo van a parar a los huesos y los dientes, siendo la clave de la fortaleza de los mismos. El restante normalmente se disuelve en el torrente sanguíneo ya que es muy importante para el funcionamiento del organismo al usarse en la contracción de la musculatura, en la transmisión de los impulsos nerviosos y en la coagulación de la sangre.

La calcificación tendinosa se produce cuando el calcio se va depositando sobre sobre algún tendón del cuerpo, generando un **endurecimiento sobre un tejido que debe ser elástico**. Un exceso de calcio produce movilidad reducida en los músculos que lo rodean donde el calcio se haya depositado produciendo también dolor al movimiento.

Las zonas más comunes donde suelen producirse las calcificaciones suelen ser el hombro, espolón, tendón de Aquiles y tendón rotuliano.

Causas

Esta lesión tendinosa se puede producir por diferentes motivos:

Mala alimentación: La ingesta en exceso de ciertos alimentos conlleva que en el organismo haya un exceso de cristales de calcio, que el cuerpo no puede metabolizar correctamente y terminan depositándose en los tejidos tendinosos o en algunos órganos.

Disminución del riego sanguíneo debido al envejecimiento: Con el envejecimiento del cuerpo la circulación va empeorando, por lo que los tejidos van dejando de recibir todo el oxígeno que necesitan y van siendo sustituidos por fibrosis, depositándose los cristales de calcio.

Traumatismo y sobrecargas por repetición: Cuando se sufre una lesión el cuerpo de manera natural se regenera. El problema viene cuando la lesión se repite en múltiples ocasiones o se prolonga en el tiempo porque el organismo puede buscar sustituir los tejidos que se lesionan con frecuencia por otros más resistentes por lo que se depositan los cristales de calcio.

Factores genéticos: Hay ciertas personas con una mayor predisposición a sufrir esta lesión debido a su carga genética.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Signos y síntomas

La sintomatología no suele ser muy grave pero si es una enfermedad muy molesta. En el caso de las calcificaciones tendinosas el síntoma más habitual es **dolor** en la zona dañada. Además puede ir acompañado de **inflamaciones, pequeños bultos o deformidades debajo de la piel, debilidad muscular, calambres con mayor frecuencia de lo normal y un aumento anormal de las fracturas óseas.**

En otro tipo de calcificaciones, los síntomas si pueden ser más graves. Puede presentarse **nauseas, contracciones o espasmos musculares, dolor óseo severo, dolor de cabeza o incluso pérdida auditiva** en casos muy severos. Si bien estos síntomas se dan en otras calcificaciones, no se suele dar en las tendinosas.

Tratamiento

Para tratar algunos de los síntomas derivados de las calcificaciones, como la inflamación y el dolor, existen tratamientos con **antiinflamatorios y analgésicos**. También se recomienda aplicar **frío local** con una bolsa de hielo 10 o 15 minutos cuatro o cinco veces al día. Además, para tratar la calcificación también se puede **operar quirúrgicamente o aplicar ondas de choque.**

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

Mag3 (Nutrinat Evolution): El déficit de magnesio es una de las causas principales de las calcificaciones.

Bromelina (HealthAid): Enzima proteolítica que ayuda a aliviar el dolor y a reducir o suprimir la inflamación.

Inflam Care (Nutrinat Evolution): Combinación de plantas y enzimas proteolíticas que ayudan al alivio del dolor e inflamación, y al drenaje de la zona afectada.

Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution): Cúrcuma con la más alta biodisponibilidad que destaca por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*) 500 mg (HealthAid), planta con propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

Atrotone®/Osteoflex®/ Osteoflex® PLUS/ Osteoflex®+Omega-3 (HealthAid)/Glucosamina, Boswelina 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

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

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.
- 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: Además de aliviar el dolor, la suplementación con aceite de pescado produce cambios favorables en la supresión de la producción de compuestos inflamatorios.

El **Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)**, contiene potentes compuestos antiinflamatorios llamados gingeroles, los cuales pueden reducir el dolor y la inflamación.