

## **COLITIS COLÁGENA**

Existen 2 tipos fundamentales de colitis microscópicas: colitis colágena y colitis linfocítica, que se diferencian únicamente en base al estudio de las biopsias, ya que los síntomas son similares para ambas entidades:

- En la biopsia de colon en la colitis colágena existe un engrosamiento de la capa colágena supepitelial. Los exámenes de sangre y de radiología tienden a ser normales, pero una leve anemia y aumento en la velocidad de eritrosedimentación (VHS) pueden observarse.
- En la biopsia de la colitis linfocítica existe un incremento en la presencia de leucocitos tipo linfocitos, en la mucosa del colon, tanto en el epitelio como a nivel subepitelial.

### **Prevalencia**

El grupo de edad más afectado está entre la 5ª-7ª década, aunque también puede aparecer en gente joven, incluso en niños. Es más frecuente en mujeres. Se puede asociar a otros problemas, como la enfermedad celíaca o a enfermedades reumáticas o tiroideas.

### **Causas**

Su causa no es aún bien conocida, barajándose diversas hipótesis (alteraciones del metabolismo de una sustancia llamada colágeno, mecanismo autoinmune, infeccioso, alergia a fármacos, hereditario,...).

### **Síntomas**

El síntoma fundamental es la diarrea de larga evolución, a veces de años. Característicamente los enfermos presentan 5-6 deposiciones líquidas diarias (aunque en ocasiones pueden tener hasta 20), casi siempre durante el día (no suelen levantar al paciente por la noche) y habitualmente sin sangre, aunque en ocasiones pueden llevar moco. Suelen mejorar en ayunas. Otro síntoma, menos frecuente, es el dolor abdominal difuso tipo retortijón. Ocasionalmente aparecen otros síntomas, como pérdida de peso o apetito, vómitos o incontinencia, entre otros. Es rara la aparición de síntomas extraintestinales (dolores articulares, artritis, uveítis,...). La evolución de este cuadro suele ser intermitente en la mayoría de los casos, con épocas de diarrea alternando con otras de normalidad. Es menos frecuente la diarrea mantenida (10-15% de los pacientes).

### **Tratamiento**

El tratamiento de esta entidad aún no está bien definido, debido a la ausencia de estudios con series amplias de pacientes y al carácter intermitente del cuadro, que dificulta la valoración de la eficacia de los fármacos empleados. Su manejo depende de la severidad del cuadro.

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.

Habitualmente se comienza con tratamiento sintomático con antidiarreicos (loperamida) y suspendiendo el consumo de antiinflamatorios no esteroideos (AINE) si lo hubiera, ya que se ha observado que estos fármacos pueden activar o empeorar la enfermedad. Esto mejora al 30% de los pacientes. En pacientes que no responden a estas medidas puede realizarse tratamiento con budesonida, un corticoide que actúa localmente en la mucosa del intestino, con el que se han obtenido buenos resultados.

El siguiente escalón terapéutico incluye la utilización de salicilatos, un grupo de fármacos con actividad antiinflamatoria local a nivel de la mucosa del intestino. Se puede intentar un tratamiento de prueba con colestiramina, un fármaco que secuestra las irritantes sales biliares, que es útil si hay malabsorción de sales biliares asociada.

En casos más graves o resistentes a los tratamientos citados, se indican esteroides con efecto sistémico (p. ej. prednisona). Es importante descartar otras enfermedades que pueden originar síntomas similares (síndrome intestino irritable, infecciones y parasitosis intestinales, alteraciones tiroideas, enfermedad inflamatoria intestinal,...), así como la toma de fármacos que los pueden simular (ticlopidina). Otros tratamientos (metronidazol, octreótido, metotrexato, azatioprina, verapamilo, subsalicilato de bismuto, probióticos,...) no han demostrado suficientemente su utilidad, por lo que no deben emplearse de modo rutinario. En casos muy graves, de manera excepcional, puede ser necesaria la cirugía. No está clara la utilidad de un tratamiento de mantenimiento para evitar la reactivación de la enfermedad.

## **Evolución**

Esta es una entidad con una evolución "benigna", en el sentido de que no evoluciona a otros cuadros graves (tumores, enfermedad inflamatoria intestinal,...) y habitualmente no produce una afectación importante del estado general. No produce complicaciones importantes, ni condiciona un aumento de mortalidad en relación con la población general. Estas personas pueden llevar una vida absolutamente normal.

## **Tratamiento natural**

### Terapia Nutricional

La terapia nutricional juega un papel crucial en el tratamiento de la colitis. Centrarse en la nutrición como medio para reducir los brotes y periodos de remisión prolongados no es tan complicado como puede parecer. Un número considerable de estudios han demostrado que la colitis se puede manejar con relativa facilidad simplemente modificando tu dieta diaria. Debido a que muchos pacientes son deficientes en un número de nutrientes, modificando la dieta también puede ayudar a crear una dieta nutricionalmente más eficaz, así como la reducción de la inflamación y otros síntomas.

### 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.

## **Antioxidantes**

Los antioxidantes ayudan a combatir los efectos negativos de los radicales libres en el cuerpo, impidiendo que éstos causen daño celular, genético y tisular. Ellos son beneficiosos para los pacientes con colitis por un número de razones. Complementar la dieta con antioxidantes como las vitaminas A, C, E y flavonoides, puede ayudar a estimular el sistema inmunológico y reducir la inflamación. Adherir a alimentos ricos en antioxidantes a tu dieta también puede ayudar a aliviar el estrés sobre tu sistema digestivo y a promover la sana absorción de los nutrientes.

### **Betaimune (HealthAid), que contiene, entre otros:**

- **Vitamina D:** La colitis ulcerosa tiene una fuerte conexión con los trastornos del sistema inmunológico. Con el fin de mantener un sistema inmunológico saludable, es necesario un suministro adecuado de vitamina D.
- **Carotenoides:** Los carotenoides son los pigmentos rojos y amarillos en frutas y vegetales, algunas de las cuales se convierten en vitamina A en el cuerpo. Estos incluyen derivados de vegetales nutrientes como la luteína, beta-caroteno, el alfa-caroteno, zeaxantina, criptoxantina y licopeno. Estos protegen contra muchas formas de cáncer y otras enfermedades degenerativas y también tienen propiedades antioxidantes que significa que ayudan a reducir la inflamación. EL Beta-caroteno es la mejor fuente de vitamina A.
- **Selenio:** El selenio es un oligoelemento esencial que es responsable de la eliminación de toxinas y el funcionamiento saludable de la tiroides. También estimula el sistema inmunológico mediante la neutralización de los radicales libres. En general se agota en los pacientes con colitis, pero puede ser reequilibrado mediante el ajuste de la dieta incluyendo alimentos ricos en selenio o mediante la suplementación.
- **Zinc:** La deficiencia de zinc es una complicación común con la colitis. El zinc es importante para la estimulación del sistema inmune y promover la curación general. Ya que el zinc ayuda a eliminar los radicales libres de la corriente de la sangre, es posible que la suplementación pueda reducir la inflamación del tracto gastrointestinal.

### **Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova), que contiene, entre otros:**

- **Selenio:** El selenio es un oligoelemento esencial que es responsable de la eliminación de toxinas y el funcionamiento saludable de la tiroides. También estimula el sistema inmunológico mediante la neutralización de los radicales libres. En general se agota en los pacientes con colitis, pero puede ser reequilibrado mediante el ajuste de la dieta incluyendo alimentos ricos en selenio o mediante la suplementación.
- **Zinc:** La deficiencia de zinc es una complicación común con la colitis. El zinc es importante para la estimulación del sistema inmune y promover la curación general. Ya que el zinc ayuda a eliminar los radicales libres de la

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.

corriente de la sangre, es posible que la suplementación pueda reducir la inflamación del tracto gastrointestinal.

- La **cúrcuma** es una planta tropical de la familia del jengibre. El ingrediente activo, la curcumina, se extrae de la raíz seca y ha sido utilizada durante siglos en la medicina china y ayurvédica por su capacidad para reducir la inflamación de la colitis.
- **Carotenoides:** Los carotenoides son los pigmentos rojos y amarillos en frutas y vegetales, algunas de las cuales se convierten en vitamina A en el cuerpo. Estos incluyen derivados de vegetales nutrientes como la luteína, beta-caroteno, el alfa-caroteno, zeaxantina, criptoxantina y licopeno. Estos protegen contra muchas formas de cáncer y otras enfermedades degenerativas y también tienen propiedades antioxidantes que significa que ayudan a reducir la inflamación. EL Beta-caroteno es la mejor fuente de vitamina A.
- La **hierba de cebada** es rica en fitonutrientes, incluyendo grandes cantidades de enzimas dietéticas, vitaminas y minerales múltiples y aminoácidos esenciales. Este tipo de extractos de hierbas tienen un papel cada vez más popular en el régimen dietético de los enfermos de colitis. Esto es debido a su capacidad para inhibir la producción de citocinas que producen inflamación en este trastorno.

### **Hierro 30 mg (Nutrinat Evolution)/Hierro (Bisglicinato) 30 mg (HealthAid)/Bisglicinato 20 mg Complex (Terranova)/**

La anemia por deficiencia de hierro es una complicación común para los enfermos de colitis y si no se trata puede llegar a ser grave. Por esta razón, es importante asegurarse de que tienes una ingesta adecuada de hierro en la dieta diaria.

### **Vitaminas K2 y D3 (Nutrinat Evolution)**

La osteoporosis puede ser una complicación grave de colitis, tanto para hombres como para mujeres. Mantener niveles saludables de vitamina K puede reducir el riesgo de pérdida de densidad ósea y prevenir la osteoporosis.

### **Vitamina B-12 500 µg Complex (Terranova)/1.000 µg masticable (Nutrinat Evolution)**

La colitis provoca que el organismo no sea capaz de absorber una cantidad adecuada de nutrientes de los alimentos. Una deficiencia de vitamina B-12, puede ralentizar el funcionamiento general del tracto gastrointestinal.

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.

### **Digest Basic™/Digest Gold™ (Enzymedica)**

Las enzimas digestivas son esenciales para la digestión saludable. Aunque las enzimas son abundantes en frutas frescas y verduras métodos, cocinar y procesar los alimentos, las destruye. Además, después de los 35 años, la producción de enzimas en el estómago, el intestino delgado y el páncreas gradualmente comienza a declinar. Además de ayudar a la digestión, las enzimas también ayudan a mantener un saludable sistema autoinmune, la erradicación de la inflamación, eliminar las toxinas de la sangre y reparar el tejido dañado.

### **Bromelaína 500 mg (HealthAid)**

La bromelaína es una combinación de enzimas digestivas de proteínas extraídas de la planta de la piña. Se ha encontrado útil para el tratamiento de trastornos digestivos, ya que disminuye el número de citoquinas que causan la inflamación del colon. Un estudio reciente llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Duke demostró que el extracto de piña muestra una gran promesa para reducir la inflamación en casos de colitis.

### **ColiProbio™ (HealthAid)**

Determinadas cepas probióticas pueden ayudar a reponer y volver a equilibrar el ecosistema bacteriano del tracto gastrointestinal. Los probióticos también pueden ayudar a reducir el riesgo de complicaciones que surgen de colitis y candida, gas e hinchazón.

### **Fibra de cáscara de Psyllium (cápsulas vegetales o polvo) (HealthAid)**

La fibra soluble ayuda a mantener la función intestinal saludable y puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon. Junto con almidones, glutamina, y aceites de pescado, la fibra puede ayudar con la malnutrición en los pacientes con colitis. Algunas personas con trastornos intestinales no responden a la alta ingesta de fibra por lo que se recomienda que comience con una pequeña cantidad de fibra soluble como la cáscara de psyllium.

Otras fibras que pueden mejorar la salud digestiva en la colitis son el salvado de avena y goma guar.

### **Espirulina (Spirulina platensis) 500 mg (HealthAid)**

La espirulina es un alga verde-azul de una sola célula. Contiene 18 aminoácidos diferentes, vitaminas y minerales. Tiene un alto contenido en proteínas y suave en el tracto digestivo. Debido a que es rica en enzimas digestivas, es fácil de digerir, también puede ser una buena fuente de proteína y es rica en antioxidantes. Puede reducir los síntomas de la colitis y mejorar la digestión.

#### **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.

### **Alfalfa (*Medicago sativa*) 700 mg (HealthAid)**

La alfalfa es una planta que es un miembro de la familia del guisante. La hierba seca puede ser tomada internamente y elimina las toxinas y el mal aliento, así como ayuda a la digestión para descomponer apropiadamente las grasas, hidratos de carbono, proteínas y ácidos grasos esenciales. Debido a su alto contenido en fibra, también alienta movimientos propios del intestino.

### **L-Glutamina (HealthAid)**

Las células que forman el revestimiento del colon requieren nutrientes regulares con el fin de mantener una barrera alta de inmunidad. Uno de los nutrientes más importantes para este propósito es el aminoácido L-glutamina el cual puede mejorar la regeneración celular a través de la mucosa intestinal. Puede ayudar a prevenir ulceraciones y fisuras provocadas por la colitis ulcerosa y también ayudan a prevenir el síndrome de intestino permeable en el que las toxinas pasan desde los intestinos hacia el torrente sanguíneo.

### **Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)**

El jengibre actúa como un anti-espasmódico, ayuda a prevenir los vómitos, y mejora el tono de los músculos intestinales. También tiene una leve acción anti-inflamatoria.

### **Aceite de Linaza (*Linum Bienne*) 1.000 mg (HealthAid)**

La linaza o semillas de lino es la semilla de la planta del lino. Es rica en fibra y ácidos grasos como el omega-3, los cuales ayudan a suavizar el volumen de las heces y facilitan la eliminación de los residuos. La linaza también limpia el colon y el uso continuo puede ayudar a prevenir el cáncer de colon. Tiene las ventajas adicionales de reducción de colesterol y triglicéridos.

### **Olmo rojo (*Ulmus rubra*) 560 mg (HealthAid)**

El olmo se ha utilizado durante siglos para tratar forúnculos, quemaduras e inflamaciones. Es beneficioso para la colitis, ya que contiene mucílago, sustancia que se espesa y se convierte en gel cuando se mezcla con agua. A medida que recubre la mucosa del tracto intestinal puede reducir la inflamación y aliviar los síntomas crónicos.

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.