

DESECACIÓN DISCAL

El disco intervertebral es una estructura de fibrocartílago, que se dispone entre los cuerpos vertebrales de dos vértebras adyacentes tanto a nivel cervical dorsal como lumbar. Dicho disco intervertebral está compuesto por dos estructuras bien definidas, una estructura en su centro llamada núcleo pulposo y otra estructura que rodea a este núcleo pulposo y lo encapsula llamada anillo fibroso.

El núcleo pulposo es una estructura con un alto contenido en agua que tiene una textura parecida a un gel. Tiene como función amortiguar y disipar los pesos y las fuerzas que se generan entre las vértebras.

¿Cómo trabaja el disco intervertebral?

El disco intervertebral está muy hidratado, especialmente en la zona del núcleo pulposo. Diariamente, por las presiones que recibe, ya sea por el peso, por las contracciones o tensiones musculares, el disco se ve comprimido. En esta compresión el líquido, o parte del líquido del núcleo o del disco, pasa al interior de la vértebra. Durante el descanso, el proceso se normaliza y se vuelve a rehidratar la vértebra.

Este proceso de deshidratación y rehidratación diario va teniendo siempre una pérdida en favor de la deshidratación, forma parte del proceso de envejecimiento. Se puede dar más fácilmente entre unas personas que a otras y eso depende del peso, la edad y la calidad de descanso, entre otros factores.

Signos radiológicos de desecación discal

Los signos de deshidratación o desecación discal son una serie de signos observables mediante pruebas radiológicas donde se manifiestan pérdida de hidratación o pérdida de anchura del disco intervertebral. Dicho anillo fibroso pierde su turgencia formándose fisuras, produciéndose así una pérdida de su estructura y composición.

Debido a traumatismos repetitivos y fuerzas constantes sobre esta estructura, el núcleo pulposo comienza a dirigirse hacia el anillo fibroso, generando una deformación que puede derivar en lo que llamamos protrusión o hernia discal.

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.

Hábitos higiénico-dietéticos

La degeneración de los discos vertebrales puede prevenirse en gran medida con una dieta, ejercicios y hábitos de vida adecuados.

- La dieta deberá incluir en abundantes vegetales, frutas, aceites vegetales prensados en frío, pescados a la plancha y se recomienda beber al menos dos litros de agua pura al día para mantener el cuerpo bien hidratado.
- Se debe evitar fumar, beber alcohol, consumir irritantes y hacer esfuerzos físicos.
- Se debe empezar a practicar una actividad suave como la natación, excelente para promover una buena circulación sanguínea y una buena eliminación de toxinas del organismo. Además, la natación ayudara a ejercitar los músculos de la espalda y las piernas, y fomentara la actividad saludable de la columna. Se recomienda sobre todo a personas de edad mayor que padezcan de la columna; la ejercitación en el agua deberá ser gradual, empezar poco a poco y no esforzarse nunca de más, sobre todo si nunca se ha practicado deporte.

Tratamiento natural

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

Los **principales complementos alimenticios** son:

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

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de MSM, enzimas proteolíticas y plantas como cúrcuma, que ayudan a combatir el dolor y la inflamación.

Bromelina 500 mg (HealthAid): Enzima obtenida a partir de la planta de la piña (*Ananas comosus*), que estimula la producción de prostaglandinas. Reduce la inflamación y favorece la digestión de las proteínas de los alimentos.

Otras plantas antiinflamatorias:

- **Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*) 650 mg (HealthAid)**
- **Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)**

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.

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

- **Sulfato de glucosamina:** Los estudios han demostrado su capacidad para disminuir el dolor y la inflamación, para incrementar el rango de movimiento y para ayudar en la reparación de articulaciones de las manos, rodillas, caderas y columna vertebral, dañadas por el envejecimiento. Estudios recientes sugieren que la glucosamina puede ser aún más eficaz que los fármacos anti- inflamatorios no esteroideos (AINES) como la aspirina y el ibuprofeno, sin los efectos secundarios dañinos asociados con estos medicamentos. Por el contrario, la glucosamina alivia el dolor y la inflamación, además de que también puede construir y reparar el cartílago y el tejido conectivo lo cual va más allá de alivio del dolor.
- **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**
- **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:** Compuesto de azufre necesario para reducir la inflamación y de reparación de las articulaciones y tejidos.
- **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-hidroxicicosatetraenoico (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.

Antioxidantes como Betaimune (HealthAid)/Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova), que contienen vitaminas A, C y E, así como zinc, selenio y cobre, que ayudan a evitar la oxidación celular, disminuyendo la inflamación y la muerte celular, pudiendo además ser protectores frente al desarrollo de la artritis reumatoide. Además de función antioxidante, la vitamina C reduce los niveles de histamina, presenta efecto antiinflamatorio y promueve la formación de colágeno esencial para la mantención de los tejidos. El zinc favorece la disminución de hinchazón y rigidez matinal. Además, es fundamental en la formación de colágeno.

Ácido Pantoténico [como pantotenato cálcico, Vitamina B5 690 mg (HealthAid)]: Se ha encontrado que los niveles de ácido pantoténico de los pacientes de artritis reumatoidea son más bajos que en las personas que no padecen esta enfermedad. También se ha encontrado que mientras más altos son estos niveles, menor es la severidad de la artritis reumatoide y por el contrario mientras más bajos los niveles de ácido pantoténico mayor es la severidad 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.

artritis reumatoide. Su suplementación mejora la rigidez matutina, el grado de discapacidad, y el nivel de dolor.