

## DISCOPATÍA CERVICAL Y LUMBAR

La enfermedad degenerativa del disco (EDD) forma parte del proceso natural de envejecimiento y afecta a los discos intervertebrales, ya sea del área cervical, torácica, lumbar o sacra. A medida que envejecemos, los discos intervertebrales pierden las características de flexibilidad, elasticidad y amortiguación.

La columna vertebral está formada por 33 vértebras, clasificadas en: 7 vértebras cervicales, 12 torácicas, 5 lumbares, 5 sacras (que habitualmente están soldadas) y las 4 que forman el cóccix. Estas vértebras se articulan entre sí a través de los discos intervertebrales y las carillas articulares.

Los discos intervertebrales son almohadillas cartilaginosa (ver zona azul en la foto), situadas entre las vértebras, las cuales son unos discos de amortiguamiento que permiten ligeros movimientos de las vértebras, además de que actúan como ligamento para mantenerlas juntas. Los discos intervertebrales están divididos en dos partes: la parte central gelatinosa (denominada "núcleo pulposo"), y la parte llamada anillo fibroso, la cual rodea y protege al núcleo.



Cuando el disco intervertebral es joven y saludable posee un aspecto húmedo. Esta humedad va desapareciendo debido al paso de la edad o a un descuido en el mantenimiento de la columna con una dieta y hábitos inadecuados. **Esta deshidratación de la columna va limitando la capacidad protectora del disco**, y supone su degeneración. Entonces, los discos empiezan a verse limitados en movimientos y rígidos, y se acelera el desgaste de las vértebras.

Si este proceso degenerativo crónico avanza puede llegar a afectar al cuerpo de las vértebras e incluso a la **médula ósea**. Esta afección es la causa más común de compresión progresiva de la médula espinal y de las raíces nerviosas.

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.

## **Factores de riesgo**

Varios factores pueden causar que los discos se degeneren, incluyendo la edad. Algunos factores específicos son:

- La deshidratación del disco. Cuando nacemos, el disco es aproximadamente 80% agua. Conforme envejecemos, el disco se seca y ya no absorbe los impactos como debería.
- Las actividades diarias y los deportes ocasionan desgarramiento en el exterior del centro del disco. Cuando se alcanza la edad de 60 años, la mayoría de las personas tienen una degeneración en el disco. Sin embargo no todas las personas de esa edad sufren de dolor de espalda.
- Las lesiones que puedan causar hinchazón, dolor e inestabilidad pueden resultar en dolor en la parte baja de la espalda.
- Algunas personas tienen terminaciones nerviosas más profundas en el área exterior del disco. Esto les puede ocasionar que sean más sensibles al dolor en la espalda.
- Un manejo emocional inadecuado, como una excesiva presión, miedo, o ansiedad, pueden llegar a tensar de forma excesiva los músculos cercanos a la columna, cansándolos y provocando un desgaste en los huesos y discos vertebrales.
- La obesidad y la sobrecarga laboral predisponen a esta afección.
- Una dieta deficiente, aunada a una baja o nula ejercitación del cuerpo y de los músculos vertebrales, podría ocasionar lesiones y desgastes prematuros.

## **Síntomas**

Los síntomas comunes que indican que el dolor puede surgir como consecuencia de una discopatía degenerativa incluyen:

- Dolor de cuello
- Dolor que irradia a la parte posterior de los omóplatos o a los brazos
- Entumecimiento y hormigueo
- Dificultades con la destreza manual o para caminar

La debilidad muscular aparece en una fase más tardía que el dolor de cuello en el proceso degenerativo y es señal de que la enfermedad es relativamente más grave.

**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.

## Tratamiento

Para la mayoría de las personas que no tienen evidencia de compresión de las raíces nerviosas con debilidad muscular, la primera línea de tratamiento puede incluir opciones no quirúrgicas tales como antiinflamatorios no esteroides, ejercicio y fisioterapia.

La cirugía de la columna vertebral se considera solamente cuando los tratamientos conservadores no han logrado aliviar adecuadamente los síntomas después de un cierto período de tiempo, normalmente de 6 a 8 semanas.

## 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.

## Complementos alimenticios

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

- **Glucosamina y condroitina:** Son componentes esenciales del cartílago porque mantienen su flexibilidad. La ingesta de estos dos nutrientes puede ayudar a estimular y renovar el cartílago.
- **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.

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.

- **Manganeso:** Efectivo para el alivio del dolor.
- **Cúrcuma:** Posee un potente efecto sobre la sensibilidad del dolor y sobre la respuesta inflamatoria.
- **Boswelia:** 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 boswelia posee un marcado efecto analgésico.
- **Omega 3:** Los ácidos grasos EPA, pueden ayudar a reducir las proteínas que participan en la inflamación.

**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.

**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.

**Magnesio Calcio Complex 2:1 (Terranova):** El calcio es el componente básico de los huesos. También es importante para la salud óptima del cartílago. Consumir calcio fortalece los discos intervertebrales y los fibrocartílagos. Esto es especialmente importante para las personas ancianas y las mujeres postmenopáusicas que son más propensas a padecer de déficit de calcio y fracturas. El magnesio es un importante relajante muscular.

**Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution):** Las vitaminas del grupo B fortalecen los nervios.

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

### Terapias alternativas

- Se recomiendan masajes suaves para ayudar a destensar los músculos que rodean la columna vertebral.
- La práctica del yoga puede ayudar a liberar emociones contenidas las cuales causan severas tensiones musculares y provocan que la columna este más tensa y sufra una degeneración precoz.

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.

- Igualmente, técnicas como la acupuntura y la digitopuntura pueden ser de gran ayuda para combatir el dolor y ayudar a detener la degeneración precoz.