

ENFERMEDADES AUTOINMUNES

El sistema inmunológico es la defensa natural de nuestro organismo frente a las infecciones. El cuerpo combate y destruye cuerpos infecciosos antes de que nos perjudiquen. Si el sistema inmunológico funciona bien, nos protege de infecciones que causan la enfermedad.

Normalmente, los glóbulos blancos de nuestro sistema inmunitario protegen el cuerpo de elementos dañinos, como bacterias, virus o toxinas. El sistema inmunitario produce anticuerpos que destruyen estas sustancias dañinas.

Qué son las enfermedades autoinmunes?

Cuando el sistema inmunológico está alterado, no funciona correctamente. Cuando esto ocurre, el sistema inmunológico no identifica la diferencia entre los tejidos propios de nuestro cuerpo, de los agentes externos que lo invaden. Produce, por error, inflamación en contra de tejidos o partes normales de nuestro cuerpo, como si éstos fueran agentes extraños que lo invaden. Comienza a atacar las propias células de nuestro propio organismo y las destruye (nuestras propias defensas atacan a nuestro propio organismo, por una disfunción de nuestro sistema inmunológico). En este caso, el sistema inmunitario se convierte en el agresor y ataca a partes del cuerpo en vez de protegerlo. Entre las enfermedades autoinmunitarias comunes figuran, la artritis reumatoide, las alergias, la diabetes mellitus tipo 1, ciertas anemias, ciertas dermatitis, psoriasis, hepatitis autoinmune, fibromialgia, espondiloartropatía, etc.

Estas enfermedades no son contagiosas ni se adquieren, tampoco se transmiten como las infecciones. Los genes que heredamos contribuyen a la posibilidad para desarrollar una enfermedad autoinmune.

Las partes del cuerpo más afectadas, suelen ser:

- Piel
- Músculos
- Articulaciones
- Sangre y sus componentes
- Glándulas

El diagnóstico de las enfermedades autoinmunes, sobre todo al principio, es complejo porque comparten sintomatología con otras enfermedades mucho más frecuentes pudiéndose realizar un dictamen erróneo. Otro problema para el diagnóstico es que la sintomatología de estas enfermedades es muy variable.

Sus síntomas pueden variar según el tipo de enfermedad, muchos son comunes, como cansancio o debilidad, sensación de malestar y dolor. Hay pacientes que se desaniman y frustran cuando saben que padecen alguna de estas enfermedades que es crónica y con pocas esperanzas de recuperación.

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.

La medicina alternativa busca mejorar la calidad de vida en general de estas personas. Si el conjunto cuerpo/mente está en equilibrio, hay más posibilidades de que nuestro sistema inmune también lo esté.

Hábitos higiénico-dietéticos

Alimentarse bien es fundamental para una buena salud, pero en estos casos aún lo es mucho más.

Se recomiendan:

- Verduras
- Carnes mejor pollo o pavo
- Pescados todos
- Fruta. En moderación. Ecológica es la mejor opción. Si no local y en temporada
- Aceites bajos en omega 6: oliva virgen extra, aguacate, coco
- Grasas animales: grasa de pato, manteca ecológica
- Coco: es beneficioso para el Sistema Inmunitario. Puedes tomarlo al natural, en forma de leche de coco ecológica, aceite de coco virgen extra, coco rallado, etc.
- Varios: Vinagre de manzana, té de hierbas, aceitunas, sal de calidad (marina o del Himalaya)
- Alimentos Fermentados (ayudan a repoblar la flora bacteriana intestinal) como el kéfir de coco o el té kombucha
- Leches vegetales

Se deben evitar:

- Azúcares
- Cereales y granos – permanentemente
- Legumbres (incluido el cacahuete) – permanentemente
- Frutos secos y semillas, incluyendo el cacao y café
- Alcohol
- Huevos
- Carnes rojas
- Productos industriales con gluten y procesados
- Lácteos
- Legumbres y soja
- Aceites vegetales, por su alto contenido en Omega 6. (El de oliva si se puede)
- Solanáceas: pimientos, pimentón, berenjena, patatas y tomates

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.

Complementos alimenticios

Si no seguimos una dieta equilibrada puede que necesitemos algún suplemento multivitamínico. Algunos alimentos son en sí mismos multivitamínicos, como ***polen, jalea real, levadura de cerveza***, etc.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Sus propiedades inmunoregulatoras detienen el proceso degenerativo de las enfermedades autoinmunes. También tiene propiedades antiinflamatorias.

Cartílago de tiburón (MGD): Los mucopolisacáridos que contiene le hacen un importante inmunoregulator.

Antioxidantes como Betaimmune (HealthAid) / Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova) (vitaminas A, C y E, betacaroteno, zinc, selenio, cobre, coenzima Q10, ácido lipoico, pycnogenol y extracto de semillas de uva): Protegen las células y estabilizan las membranas celulares. Protegen de los daños ocasionados por la inflamación y benefician la salud de la piel.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution): El ácido fólico puede ayudar a controlar los niveles de homocisteína en sangre, ayudando a prevenir daños vasculares. La administración del ácido pantoténico mejora los síntomas cutáneos.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio es uno de los micronutrientes de mayor importancia para el sistema inmune. El desequilibrio de magnesio en adultos se relaciona con una mayor susceptibilidad al estrés, una defectuosa función de la membrana, procesos de inflamación, enfermedades cardiovasculares, diabetes y disfunciones del sistema inmunitario.

Vitamina D3 1.000 UI (Nutrinat Evolution) / Vitamina D3 2.000 UI (Nutrinat Evolution): Tiene efectos antiinflamatorios e inmunomoduladores y puede influir en la prevención de trastornos autoinmunitarios.

Espirulina (HealthAid): Rica en magnesio y además ayuda a combatir el cansancio.

Probióticos (sin lactosa) como ImmuProbio® (HealthAid): Son muy aconsejables en pacientes con enfermedades autoinmunes que consumen cantidades importantes de antibióticos, laxantes, etc. Sirve de apoyo al sistema inmune y ayuda a conservar la flora y reparar las microfisuras de la pared intestinal que se producen por las inflamaciones.

L-Glutamina (HealthAid): Ayuda a regenerar la integridad intestinal, lo que puede mejorar la absorción de los nutrientes y fortalecer el sistema inmunológico asociado al intestino.

L-Arginina (HealthAid): Es un importante inmunomodulador, precursor del colágeno y las hormonas anabólicas, que estimula el sistema inmunológico, mejora la curación y promueve el balance nitrogenado (BN) positivo.

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.