

FIBROSIS QUÍSTICA

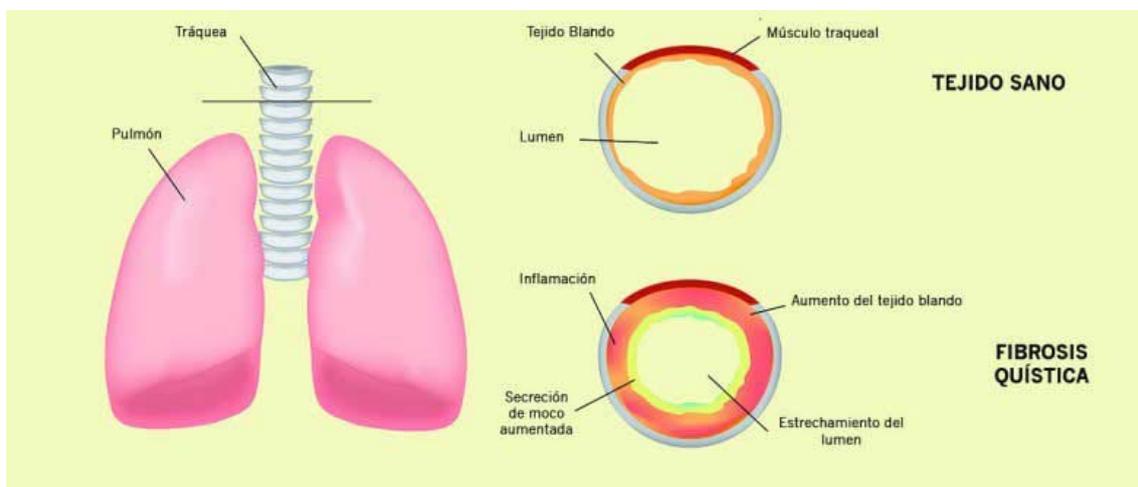
Catalogada como una crónica y hereditaria, la **fibrosis quística** se presenta como una enfermedad degenerativa que afecta principalmente a los pulmones y al sistema digestivo que afecta a aproximadamente 70.000 personas en Norteamérica, Europa y Australia, siendo alrededor de unos 4.000 pacientes los afectados por este mal en España.

Con una especial afectación a la raza blanca se trata de una patología compleja, que afecta al mismo tiempo a distintos órganos del cuerpo, si bien esta se manifiesta de diferentes formas y en distintos grados en cada paciente. De entre todos, los **problemas relacionados con los pulmones son los más graves** deteriorando el tejido pulmonar y siendo necesario en ocasiones el trasplante.

Causas

La causa es una alteración genética por el momento sin cura. La fibrosis quística es un desequilibrio de las glándulas excretoras que hace que produzcan un **moco** espeso que se va adhiriendo y acumulando que impide que estas glándulas hagan su función: eliminar secreciones.

Afecta principalmente a bronquios, páncreas glándulas salivares y vesícula biliar, por lo que tiene otras patologías asociadas: diabetes, infecciones respiratorias, litiasis biliar y cirrosis.



Síntomas

Si bien estos pueden empezar de muy distinta forma, existen cinco que destacar por encima del resto y que, en el caso de combinarse, pueden servir de alerta de estar afectados por esta enfermedad.

- El primero de ellos es la aparición de **sudor salado**. La afectación de las glándulas sudoríparas produce este efecto que se hace especialmente manifiesto durante las épocas de más calor.

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.

- El segundo serían aquellos síntomas que están **relacionados con los pulmones** como pueden ser las constantes infecciones de las vías respiratorias o la aparición de tos con flemas.
- El tercero serían los **síntomas nasales** con la aparición de rinitis, sinusitis y otras inflamaciones de las vías respiratorias.
- El cuarto serían los **síntomas digestivos**, ya que en muchos de los pacientes se hallan problemas en el páncreas y una mala absorción de las grasas que puede desembocar en una diabetes que supondría una agravamiento de la enfermedad.
- El quinto y último está relacionado con la **infertilidad en los hombres** y una disminución notable en este asunto en el caso de las mujeres.

Tratamiento farmacológico

El tratamiento alopático de la fibrosis quística consiste básicamente en la administración de antibióticos, mucolíticos, antiinflamatorios y broncodilatadores.

La rehabilitación pulmonar y la limpieza bronquial diaria son muy importantes para mejorar la respiración.

Se está empezando a usar el trasplante pulmonar como tratamiento pero el índice de rechazo es muy alto.

Hábitos higiénico-dietéticos

A nivel nutricional se recomienda una dieta rica en frutas y verduras; sin olvidar en añadir proteínas y grasas de calidad en cada comida. La fibrosis quística altera la correcta absorción de los alimentos por lo que es necesario que las ingestas sean ricas y muy saludables.

Conviene evitar aquellos alimentos que favorecen la producción de moco; leche y derivados, alimentos procesados o precocinados, azúcar y harinas refinadas.

A **nivel externo**, la **limpieza bronquial**, de las vías respiratorias en general es muy importante. Son recomendables los **lavados nasales** con agua o solución salina. El mantenimiento de las fosas nasales limpias previene de infecciones.

Complementos alimenticios

Alfalfa (*Medicago sativa*) 700 mg (HealthAid): Proporciona vitamina K y minerales necesarios, de los cuales las personas que sufren de fibrosis quística, suelen carecer.

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.

Muchas personas con fibrosis quística tienen dificultades con infecciones pulmonares convertirse en neumonía, especialmente *Pseudomonas*. Por ello, es conveniente reforzar el sistema inmune y potenciar la acción antibacteriana.

Productos como **Lungdefence (HealthAid)**, contiene agentes mucolíticos, estimulantes del sistema inmune y antioxidantes que van a contribuir a reducir el moco, mejorar la función respiratoria y prevenir posibles infecciones.

Además:

1. Reforzar el sistema inmune

- **Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)**: Además de reforzar el sistema inmunológico, el ácido linoleico protege contra la producción excesiva de moco y reduce los biomarcadores de la inflamación.
- **Shiitake y Maitake, extractos puros (Hawlik)**.

2. Potenciar los antibióticos y antibacterianos naturales

Ginseng coreano (*Panax ginseng*) 250 mg (HealthAid): mejora la depuración bacteriana y disminuye la patología pulmonar de la fibrosis quística si se presenta *Pseudomonas aeruginosa*.

Aceite de ajo (*Allium sativum*) 2 mg (HealthAid): Tiene actividad antibacteriana frente a *Klebsiella*, así como las cepas resistentes a los fármacos de *Saphylococci*, *Enterococos* y *Pseudomonas aeruginosa* que se pueden presentar en la fibrosis quística.

Mejorar de los procesos digestivos

- El **jengibre (Jengibre 560 mg HealthAid) y la cúrcuma (HealthAid)** protegen el sistema digestivo y además presentan propiedades antiinflamatorias.

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.