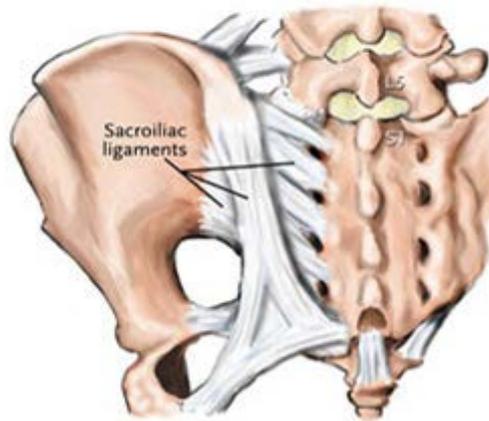


SACROILEÍTIS

El término sacroileítis se usa para definir cualquier inflamación de una o ambas de las articulaciones sacroiliacas.

La articulación sacroiliaca se encarga de la unión del hueso sacro (un hueso triangular en la base de la columna vertebral) con la pelvis (con el hueso ilion que es parte de la articulación de la cintura). Esta articulación se encuentra ubicada a ambos lados del sacro, es decir, en la parte inferior de la columna vertebral en donde se conecta el hueso iliaco con la cadera.

Ligamentos Sacroiliacos



Causas

Son muchas las posibles causas para que se presente la sacroileítis; a continuación detallamos las más comunes:

- Enfermedades que tienen relación con la espondilitis anquilosante, la artritis de la columna vertebral, la psoriasis, el lupus y otras condiciones reumatológicas en la columna vertebral, cualquier espondiloartropatía (significa enfermedad de las articulaciones de la columna vertebral).
- Otra de las causas más comunes de la sacroileítis, es la artritis degenerativa u osteoartritis localizada en la parte de la columna vertebral. Cuando esto pasa, empiezan a deteriorarse las articulaciones del sacro y toda la zona se inflama causando mucho dolor.
- Los traumas o golpes en la región baja de la espalda, en la cadera o en los glúteos, también pueden provocar la sacroileítis, en especial cuando estos golpes se dan en condiciones como caídas severas o accidentes automovilísticos.

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.

- En las mujeres puede presentarse esta enfermedad como consecuencia del embarazo o del parto debido a los cambios y la presión a la que se someten las articulaciones sacroiliacas.
- Otra posibilidad que provoca que se desarrolle esta afección, son las infecciones en las articulaciones del sacro.
- La osteomielitis (infección de la columna vertebral que se esparce por las venas y provoca dolor e inflamación), es una de las razones por las que puede presentarse la sacroileítis.
- Infecciones en las vías urinarias
- Endocarditis
- Uso y abuso de drogas intravenosas

Síntomas

Los síntomas más comunes que se presentan bajo esta condición son los siguientes:

- Fiebre
- Dolor en la parte baja de la espalda, en las piernas, en las caderas y en los músculos de los glúteos y los muslos.
- Por lo general, el dolor se hace mucho más agudo al permanecer sentado por un tiempo prolongado y cuando se dan vueltas en la cama aumenta.
- Rigidez en las caderas y la espalda baja, por lo general este síntoma se presenta después de haber estado mucho tiempo acostado o sentado.

Tratamiento

Cuando la enfermedad se encuentra en sus primeras fases, es posible tratar la sacroileítis utilizando uno o más tratamientos que no tienen que ver la cirugía. Si se detectan a tiempo los síntomas, no es necesario recurrir a este tipo de procedimientos.

Descanso:

Una de las primeras medidas que deben considerarse, es detener temporalmente las actividades que pueden empeorar esta condición, tales como los trabajos pesados y otras ocupaciones en las que se debe permanecer mucho tiempo en la misma posición. Esto ayudará a ir reduciendo la inflamación paulatinamente.

Tratamientos de calor y frío:

Cuando se inflama alguna parte del cuerpo, se puede acudir al uso de terapias de calor y frío que ayudan a aliviar el dolor y reducir la inflamación simultáneamente. El frío ayuda que la articulación retome su tamaño normal y desaparezca la hinchazón y el calor mejora la circulación de la sangre y hace que los nutrientes que posibilitan la sanación lleguen a la zona afectada.

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 importancia de la postura para dormir:

Otra de las claves para tratar la sacroileítis, es mejorar la postura que tenemos al momento de dormir. Si el dolor es peor cuando uno se levanta o cuando está acostado, se debe intentar moverse a una posición más cómoda. Por lo general el alivio se siente cuando se duerme de lado con una almohada entre las piernas para mantener las caderas bien alineadas.

Medicamentos:

Entre la medicación que normalmente se toma para la sacroileítis, encontramos sustancias como el paracetamol, y otros medicamentos que combaten la inflamación, por ejemplo el ibuprofeno. En algunos casos se puede necesitar medicamentos más fuertes para aliviar el dolor como el tramadol o los relajantes musculares que reducen el dolor y los espasmos en los músculos que circundan la articulación.

Inyecciones en la articulación sacroiliaca:

Cuando el dolor es demasiado fuerte, se pueden necesitar inyecciones que se aplican directamente en la articulación. Por lo general, estas sustancias que se inyectan están compuestas por un anestésico y un medicamento que disminuye la inflamación.

Estas inyecciones, por lo general, se reciben 3 o 4 veces durante el año y después de usarlas se debe realizar un tratamiento de terapia física que ayuda a normalizar el rango de movimiento en las articulaciones.

Ejercicios para la sacroileítis:

Otra de las alternativas en el tratamiento de esta condición, es realizar una rutina física diseñada por un profesional y que incluya ejercicios de estiramiento y aeróbicos que no impliquen movimientos de alto impacto.

Cirugía:

Cuando el dolor es insoportable, tanto que limita las actividades normales, y ninguno de los tratamientos anteriormente mencionados funciona, el paciente puede requerir una intervención quirúrgica.

Hábitos higiénico-dietéticos

No hay una dieta específica, pero mantener un peso saludable es importante ya que reduce la carga sobre las articulaciones doloridas. Es posible que los ácidos grasos Omega-3, que se encuentran en el pescado de agua fría (como el atún y el salmón), las semillas de linaza y las nueces, reduzcan la actividad de la enfermedad.

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 natural

Complementos alimenticios

Vitamina B99 (Nutrinat Evolution): Las vitaminas del grupo B ayudan a minimizar la lesión de los tejidos adyacentes y nerviosos.

Cartílago de tiburón (MGD): Aporta glucosamina y condroitina.

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

- Sulfato de glucosamina: Es un glicosaminoglicano que estimula la síntesis de glicosaminoglicanos y proteoglicanos a través de los condrocitos y de ácido hialurónico mediante sinoviocitos. Puede inhibir la síntesis de los radicales superóxido, y la actividad de los enzimas lisosomales, así como la de las enzimas destructoras. Asimismo, posee una actividad antiinflamatoria, con una excelente tolerancia gastrointestinal.
- 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: 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.
- 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-hidroxicosatotetraenoico (5-HETE) y leucotrieno B4 (LTB4). También se ha demostrado en animales que la boswelia posee un marcado efecto analgésico.
- Omega 3: Además de aliviar el dolor, la suplementación con aceite de pescado produce cambios favorables en la supresión de la producción de compuestos inflamatorios.

El **Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)**, contiene potentes compuestos antiinflamatorios llamados gingeroles, los cuales pueden reducir el dolor y la inflamación.

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.

Uña de gato (*Uncaria tomentosa*) 475 mg (HealthAid), es antiinflamatoria, anti-artrítica y analgésica. Es especialmente útil en el tratamiento de dolor de espalda que es a menudo el dolor más prominente en pacientes que sufren de sacroileítis.