

SÍNDROME DE CUSHING

El síndrome de Cushing se produce cuando el cuerpo está expuesto a altos niveles de la hormona cortisol durante mucho tiempo. El síndrome de Cushing, a veces llamado hipercortisolismo, puede ser consecuencia del uso de medicamentos con corticoesteroides orales. La enfermedad también puede producirse cuando el cuerpo genera demasiado cortisol por sí solo.

El exceso de cortisol puede producir algunos de los signos distintivos del síndrome de Cushing: una joroba de grasa entre los hombros, la cara redondeada y estrías grávidas de color rosa o púrpura en la piel. El síndrome de Cushing también puede derivar en presión arterial alta, pérdida ósea y muscular, infecciones frecuentes y, a veces, diabetes tipo 2.

Los tratamientos para el síndrome de Cushing pueden normalizar la producción de cortisol del cuerpo y mejorar significativamente los síntomas. Cuanto antes se inicie el tratamiento, mayores serán las posibilidades de recuperación.

CAUSAS

Los niveles excesivos de la hormona cortisol son los causantes del síndrome de Cushing. El cortisol, que se produce en las glándulas suprarrenales, cumple diversas funciones en el organismo.

Por ejemplo, el cortisol ayuda a regular la presión arterial, reduce la inflamación y mantiene el corazón y los vasos sanguíneos funcionando normalmente. El cortisol ayuda al organismo a responder al estrés. También regula la manera en que se metabolizan las proteínas, los carbohidratos y las grasas de la dieta en energía utilizable.

Sin embargo, cuando el nivel de cortisol en el cuerpo es demasiado alto, se puede desarrollar síndrome de Cushing.

El síndrome de Cushing puede desarrollarse por dos motivos:

- Medicamentos que contengan un compuesto sintético similar al cortisol llamado glucocorticoide.
- Un tumor benigno o maligno en el cuerpo que haga que la glándula suprarrenal produzca demasiado cortisol.

SINTOMATOLOGÍA

Los signos y síntomas del síndrome de Cushing pueden variar en función de los niveles del exceso de cortisol.

Signos y síntomas comunes del síndrome de Cushing

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.

- Aumento de peso y depósitos de tejido adiposo, particularmente alrededor de la sección media del cuerpo y la parte superior de la espalda, en la cara (cara de luna llena) y entre los hombros (cuello de bisonte)
- Estrías gravídicas color rosa o púrpura en la piel del abdomen, muslos, mamas y brazos.
- Piel fina y frágil, propensa a hematomas
- Cicatrización lenta de heridas, picaduras de insectos e infecciones
- Acné

Signos y síntomas que las mujeres con síndrome de Cushing pueden experimentar

- Vello facial y corporal más grueso o más visible (hirsutismo)
- Períodos menstruales irregulares o inexistentes

Signos y síntomas que los hombres con síndrome de Cushing pueden experimentar

- Disminución de la libido
- Disminución de la fertilidad
- Disfunción eréctil

Otros signos y síntomas que pueden presentarse con el síndrome de Cushing

- Fatiga intensa
- Debilidad muscular
- Depresión, ansiedad e irritabilidad
- Pérdida del control emocional
- Dificultades cognitivas
- Presión arterial alta nueva o que empeora
- Dolor de cabeza
- Aumento de la pigmentación de la piel
- Pérdida ósea, que produce fracturas con el tiempo

En niños, retraso en el crecimiento.

TRATAMIENTO

Los tratamientos para el síndrome de Cushing están diseñados para disminuir el alto nivel de cortisol en el cuerpo, dependiendo de la causa del síndrome. Algunas opciones son:

Reducción del uso de corticoesteroides

Si la causa del síndrome de Cushing es el uso prolongado de medicamentos con corticoesteroides, se puede reducir la dosis o recetar otro tipo de medicamentos.

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.

Cirugía

Si la causa del síndrome de Cushing es un tumor, es posible que requiera una extracción quirúrgica completa de la glándula pituitaria. Si se encuentra un tumor en las glándulas suprarrenales, los pulmones o el páncreas, el cirujano puede extraerlo a través de una operación común o, en algunos casos, mediante el uso de técnicas quirúrgicas mínimamente invasivas, con pequeñas incisiones.

Después de la operación, se deben tomar medicamentos de reemplazo del cortisol.

Radioterapia

Si el cirujano no puede extraer completamente un tumor pituitario, por lo general indicará sesiones de radioterapia, conjuntamente con la operación. Además, la radiación se puede utilizar en las personas que no están en condiciones de someterse a una cirugía.

Medicamentos

Los medicamentos se pueden usar para controlar la producción de cortisol cuando la cirugía y la radiación no funcionan. Los medicamentos también se pueden usar antes de la cirugía en las personas que se han enfermado gravemente de síndrome de Cushing. Los médicos pueden recomendar terapia con medicamentos antes de la cirugía para mejorar los signos y síntomas, y minimizar el riesgo quirúrgico. Es posible que la terapia médica no mejore completamente todos los síntomas del exceso de cortisol.

Algunos de los medicamentos para controlar la producción excesiva de cortisol en la glándula suprarrenal son el ketoconazol, el mitotano (Lisodren) y la metirapona (Metopirona).

La mifepristona (Korlym, Mifeprex) está aprobada para las personas con síndrome de Cushing que tienen diabetes tipo 2 o intolerancia a la glucosa. La mifepristona no aumenta la producción de cortisol, pero bloquea el efecto del cortisol en los tejidos.

El medicamento más nuevo contra el síndrome de Cushing es la pasireotida (Signifor), que actúa disminuyendo la producción de corticotropina en un tumor hipofisario. Esta medicación se aplica de forma inyectable, dos veces por día. Se la recomienda si la cirugía pituitaria no resulta exitosa o no se la puede realizar.

RECOMENDACIONES GENERALES

Dormir Mejor

Una de las mejores maneras de mejorar nuestra salud es dar a nuestro cuerpo la oportunidad de recuperarse y descansar. La cantidad de tiempo que dormimos está estrechamente relacionada con nuestros niveles hormonales y la privación de sueño puede aumentar nuestros niveles de cortisol aún más. El estrés y la tensión en el

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.

cuerpo aumentan cuando no descansamos, al menos, siete a nueve horas por noche.

Hacer Ejercicio Regularmente

El ejercicio puede ser una maravillosa manera de liberar el estrés y desintoxicar el cuerpo. A su vez, ayuda a perder peso y aumentar la masa muscular, los cuales pueden ser comprometidos a consecuencia del síndrome de Cushing. Para normalizar su ritmo cardíaco y aumentar el flujo de sangre también puede mejorar su tasa metabólica y optimizar la producción de hormonas y la distribución en todo el cuerpo.

Realizar actividad física 3 a 4 veces por semana es lo apropiado para alguien que sufre de esta condición.

Alimentos con Alto Contenido de Proteínas

Existe una estrecha relación entre la ingesta de proteínas y el Síndrome de Cushing debido a que los aminoácidos que se encuentran en los alimentos, que son ricos en proteínas, también tienen un impacto directo sobre la actividad de los neurotransmisores en el cuerpo. Esto puede estimular la producción de hormonas. Algunas importantes fuentes de proteínas son: el queso, la carne, la legumbre y el yogur.

Espinaca

Los desequilibrios electrolíticos son un efecto secundario común del síndrome de Cushing. Puede ser contrarrestado por la ingesta de potasio, calcio y magnesio. La espinaca es una fuente rica en minerales, así como antioxidantes. Se ha relacionado con los niveles hormonales más controlados en el cuerpo, por lo que además es una buena dieta si usted está sufriendo de síndrome de Cushing.

Los Aguacates

La inflamación en todo el cuerpo es un efecto secundario común del síndrome de Cushing. Una de las mejores maneras de reducir la inflamación generalizada es aumentar sus niveles de ácidos grasos omega-3. Los aguacates son una gran fuente de estas grasas beneficiosas. Por esta razón, pueden ayudar para disminuir algunos de los síntomas de este síndrome.

Complementos alimenticios

Algunos de los síntomas del síndrome de Cushing pueden ser peligrosos. Siempre se debe hablar con un profesional de la medicina. Las causas subyacentes del síndrome de Cushing, pueden ser síntoma de tumor de algún tipo, o una variedad de cáncer. Muchos de estos tratamientos naturales deben ser considerados

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.

únicamente como remedios complementarios a las opciones de medicina tradicional.

Adrenotone (Designs for Health), debido a su contenido en:

- **L-Tirosina:** Ayuda al funcionamiento de las glándulas suprarrenales y alivia el exceso de estrés de estas glándulas.
- **Eleuterococo:** Debido a sus propiedades adaptogénicas, puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ayudar al cuerpo a manejar el estrés de una manera más apropiada.
- **Ashwagandha**
- Vitaminas B y C: son vitales para el correcto funcionamiento de las glándulas suprarrenales.

SAMe (Designs for Health): Ayuda a reducir el estrés.

Calcio 600 mg (HealthAid): Combinación de calcio y vitamina D para reducir la disminución de masa ósea.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Estos ácidos grasos ayudan a reducir la inflamación generalizada que produce esta enfermedad.

Astrágalo (*Astragalus membranaceus*) 545 mg (HealthAid): Mejoran la función de las glándulas suprarrenales.

Cardo mariano (*Silybum marianum*) Forte (Nutrinat Evolution): Apoya la función hepática, lo que a su vez contribuye al buen funcionamiento de las glándulas suprarrenales.