

## **PARESTESIAS**

La parestesia es una sensación de hormigueo o ardor que se siente normalmente en los pies, las piernas, los brazos o las manos, pero puede también ocurrir en otras partes del cuerpo. Los signos y síntomas característicos de la parestesia pueden ser permanentes o transitorios. Sin embargo, en la mayor parte de los casos, se trata de una patología temporal causada por la presencia de algún tipo de presión sobre los terminales nerviosos. Asimismo, puede ser el resultado de una lesión adquirida o una variedad amplia de condiciones médicas que cursan con daños en sistema nervioso.

### **Tipos de parestesias**

- Parestesia de Berger o parestesia de piel: trastorno que afecta principalmente a personas jóvenes, la cual se manifiesta por hormigueo, escozor o debilidad y pérdida de sensibilidad en las piernas, sin signos de enfermedad orgánica.
- Sinagesia o parestesia de Jacques-Laurent: se refiere a la mioclonía de los músculos propios de la lengua como el geniogloso, estilogloso y palatogloso, está asociada a algún tipo de neuropatía leve relacionada con algunos antiinflamatorios principalmente no esteroideos, con disfunción de la articulación temporomandibular, enfermedades en las que se observa disfunción cognitiva y episodios psicológicamente traumáticos.
- Parestesia de Bernhardt: también conocida como meralgia parestésica o síndrome de Roth-Bernhardt. Se trata de una afección por trastornos sensitivos en la región innervada por el nervio femorocutáneo, como consecuencia de una enfermedad infecciosa, intoxicación por alcohol, diabetes y algunos tipos de traumatismos.

### **Causas**

Cuando alguien experimenta parestesia de forma regular, se podría sospechar un problema más importante en el cuerpo. Por ejemplo, podría ser una indicación de que las neuronas en el cerebro no están funcionando correctamente ya que no transmiten las señales al cerebro adecuadamente.

En otros casos, este problema puede estar relacionado con la diabetes, desnutrición, problemas de tiroides (tiroiditis, hipertiroidismo, hipotiroidismo) u otros problemas médicos subyacentes.

Además de los problemas con la función neuronal, los casos crónicos de parestesia también pueden estar asociados con un daño a los propios nervios. Algunas posibles causas de daño nervioso son la enfermedad de Lyme o la esclerosis múltiple; un tumor cerebral también puede tener efectos similares.

**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.

Otras condiciones subyacentes incluyen:

- Daño nervioso postraumático
- Compresión del nervio
- Neuropatía periférica
- Ataque isquémico transitorio
- Mielitis transversa
- Esclerosis múltiple
- Encefalitis
- Tumor del sistema nervioso central
- Tumor cerebral
- Malformación arteriovenosa – presionando contra SNC y el cerebro
- Neuropatía diabética
- Diabetes
- Vitamina B12
- Hipotiroidismo
- Alcoholismo
- Envenenamiento por metales pesados
- Envenenamiento por arsénico
- Saturnismo
- Síndrome del túnel carpiano
- Síndromes de atrapamiento nervioso
- Artritis reumatoide
- Lupus eritematoso sistémico

## **Síntomas**

La determinación de los síntomas de la asignación es un método fundamental para identificar los nervios que están involucrados. Por ejemplo, el nervio mediano inerva el dedo pulgar, el dedo medio de anillo, los primeros 2 dedos, así como la porción de la mano a los que están conectados. El nervio cubital inerva la otra mitad de la derecha del dedo, el dedo meñique y el resto de la mano.

La distribución de los síntomas también puede ayudar con el diagnóstico de la enfermedad de base. La diabetes suele causar una distribución simétrica en los pies y las manos. La esclerosis múltiple puede causar síntomas en muchas zonas, muy distantes entre sí.

Otros síntomas también pueden acompañar a parestesias en función del tipo, así como la gravedad de la alteración del nervio. Por ejemplo, la debilidad puede acompañar cualquier daño a los nervios motores y las neuronas sensoriales.

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.

## **Alimentación**

Las proteínas son de suma importancia en este tipo de patologías. Se deben consumir alimentos como atún, caballa, arenques, sardinas, salmón, pollo o tofu (carnes rojas también pero en cantidades inferiores).

Se recomienda una dieta antiinflamatoria que contenga muchos ácidos grasos esenciales (pescados, nueces, semillas y aceites).

Alimentos ricos en vitamina B: granos, el mijo, el centeno, la quínoa, el maíz, la cebada y las verduras frescas.

Las comidas ricas en vitamina A (como las hortalizas y frutas) y vitamina E pueden ayudar a reducir la inflamación.

El magnesio existe en todas las hortalizas verdes, cuanto más oscuras mejor. Hay zinc en los huevos, el pescado, las semillas de girasol y las lentejas. Se encuentra cobre en las nueces del Brasil, la avena, el salmón, y los hongos. La bromelina, un producto antiinflamatorio, se encuentra en los ananás y las nueces. Las manzanas y las peras son buenas frutas de consumo porque liberan azúcares en forma lenta. Las frutillas o fresas, los kiwis y las batatas o camotes son ricas en vitamina C. Pueden encontrarse alimentos que contienen bioflavonoides, que apoyan la producción de vitamina C, en las hortalizas amarillas y verdes.

Mantener a un mínimo estimulantes como el café, el té y los productos refinados. Asimismo, se deberá evitar el azúcar de cualquier tipo. Evitar los pasteles, bizcochos y dulces.

Es importante identificar cualquier intolerancia/alergia alimenticia, ya que podrían aumentar el desequilibrio inmunológico ya presente. Fijarse en alimentos como el trigo, los productos lácteos y las frutas cítricas.

Los comestibles proinflamatorios se deben evitar también; pero por una razón diferente. Son ricos en Pg2, una prostaglandina que fomenta la inflamación. Incluyen productos animales y lácteos, margarinas (grasas hidrogenadas), grasas duras, alimentos fritos, grasas quemadas y materia grasa en pastas, bizcochos, pastelillos y galletas. Se ha demostrado que una dieta baja en grasas saturadas hace que se haga más lento el deterioro del sistema nervioso.

Los comestibles que se debe evitar son los que obstaculizan la producción de energía (y que van contra el buen humor). Esos alimentos estimulan la adrenalina y, a fin de cuentas, agotan la vitalidad. Algunos ejemplos de ellos son: el alcohol, el té, el café, las bebidas carbonatadas. Esos comestibles trastornan el equilibrio y detienen el uso por el cuerpo de las grasas "esenciales" provechosas, como se indicó en lo que antecede.

## **Tratamiento**

El tratamiento de elección para esta patología depende fundamentalmente de la causa que esté provocando el cuadro clínico. En este sentido, si la parestesia presenta un curso transitorio, los especialistas médicos recomiendan el empleo de medidas orientadas a restaurar la circulación sanguínea de las áreas afectadas:

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.

ejercicio, masajes, estiramientos, etc. Todas estas acciones permitirán que las sensaciones anormales de hormigueo y/o adormecimiento desaparezcan progresivamente.

Por otro lado, si el curso clínico de la parestesia se presenta de forma prolongada o indefinida, todas las intervenciones terapéuticas se orientarán hacia el tratamiento de las patologías o condiciones médicas etiológicas y además, al alivio sintomatológico. En estos casos, muchos profesionales sanitarios recomiendan el empleo de fármacos anti-inflamatorios, bajo prescripción facultativa cuando el cuadro sintomatológico es leve.

### **Tratamiento Natural**

**Vitamina A 5.000 UI (HealthAid):** Las vitaminas A y D mantienen el sistema inmune en óptimas condiciones y promueven la recuperación del daño de mielina en caso de enfermedades que afectan el sistema nervioso. La vitamina D ha sido una de las mejores opciones para reducir el riesgo de desmielinización y la esclerosis múltiple de forma significativa.

**Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)/B-Complex con Vitamina C (Terranova):** La vitamina B12 es la vitamina antiinflamatoria del sistema nervioso; es antineurálgica. También son importantes las vitaminas B1 y B6, indispensables para la protección del sistema nervioso y la reparación adecuada de mielina, así como también ayudan a prevenir que se dañe. La vitamina B6 se requiere para la conversión del triptófano de la dieta en serotonina, un neurotransmisor que modula la percepción del dolor, convirtiéndose así en un agente estimulante de la serotonina. Debido a que los pacientes con dolor crónico tienen niveles de serotonina disminuidos.

La vitamina C, por sus efectos antioxidantes, se recomienda sin duda para mantener al sistema inmune en buenas condiciones, el cuerpo libre de toxinas y para ayudar a desinflamar. Todo esto es necesario para que el sistema nervioso esté funcionando correctamente y la mielina este bien protegida.

**Vitamina E natural 200 UI (HealthAid):** Como los AINES, la vitamina E parece ser un inhibidor de las prostaglandinas, reduciendo el dolor asociado con las parestesias.

**Mag3 (Nutrinat Evolution):** El magnesio es un excelente regulador de los impulsos nerviosos e interviene en la formación de algunos neurotransmisores.

**Omega-3 Plus (Nutrinat Evolution):** Los omega-3 mejoran la transmisión de impulsos nerviosos y además ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo.

**MSM (Metilsulfolimetano) 1.000 mg (HealthAid):** Es una forma de azufre orgánico conocido como dimetil sulfonal oxígeno (DMSO2). La capacidad analgésica del MSM se debe al menos a su capacidad para: Inhibir los impulsos dolorosos que circulan a lo largo de las fibras C (son fibras que informan al sistema nervioso

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.

central de la sensación de dolor); reducir la inflamación; promover la circulación, lo cual favorece la recuperación y regeneración de los tejidos, y reducir los espasmos musculares.

**Cúrcuma Cursol (Nutrinat Evolution):** Actúa como antiinflamatorio a nivel nervioso.

**PEA Optim® (Nutrinat Evolution):** Alivia la sensación de dolor e inflamación a nivel neuronal.

Además, plantas medicinales como el **harpagofito 500 mg (HealthAid)** o el **Ginkgo (Ginkgo biloba) 5.000 mg (HealthAid)** proporcionan efectos analgésicos y pueden resolver los dolores neuropáticos; su eficacia se debe a una combinación de sus propiedades: es antioxidante, antiinflamatorio y protege el sistema nervioso.