

TROMBOCITOPENIA

Las plaquetas son células sanguíneas encargadas de defender al organismo, siendo indispensables para la coagulación. Cuando se produce una hemorragia, las plaquetas se concentran en la herida abierta. Su superficie pegajosa les permite unirse y formar una malla de tela de araña que atrapa las células de la sangre dentro del vaso sanguíneo. La malla de la sangre se endurece y se seca para formar una costra. Se originan en la médula ósea y se encuentran de 150 mil a 350 mil plaquetas por milímetro de sangre en hombres y entre 162 mil a 380 en mujeres.

La trombocitopenia es una afección en la que la sangre de una persona tiene recuentos excepcionalmente bajos de plaquetas. Las personas con niveles bajos de plaquetas sangran y tienen hematomas con facilidad.

Causas

- Disminución de la producción de plaquetas o producción de plaquetas anómalas: La anemia aplásica, la presencia de células neoplásicas en la médula ósea, la infección por VIH y los efectos de los fármacos y de la radioterapia son procesos que pueden disminuir la producción de plaquetas.

- Acumulación excesiva de plaquetas en el bazo: Incluso cuando la producción de plaquetas es normal, el bazo almacena aproximadamente el 30 - 40% de las plaquetas antes de empezar a liberarlas a la circulación. En los casos de esplenomegalia con hiperesplenismo el bazo puede acumular hasta el 80% de las plaquetas. La hipotermia puede ser un factor predisponente.

- Disminución de la supervivencia de las plaquetas: Se puede producir una destrucción de las plaquetas por mecanismos inmunitarios cuando el organismo elabora anticuerpos contra las propias plaquetas. Por otro lado, la destrucción plaquetaria no inmunológica se ha observado en algunas situaciones como lo son el consumo de drogas o alcohol ya que en los vasos sanguíneos las plaquetas experimentan una lesión mecánica, y también cuando se produce un consumo excesivo de plaquetas por coagulación intravascular diseminada aguda o por púrpura trombótica trombocitopénica.

Alimentación

Es posible incrementar el número de plaquetas a través del consumo de ciertos alimentos, siendo beneficiosa la ingesta de aquellos ricos en antioxidantes y en hierro, así como una buena hidratación:

*Verduras: las mejores son las espinacas, el berro, el pimentón rojo, el brócoli, la zanahoria, la remolacha y el apio.

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.

*Frutas: principalmente aquellas ricas en vitaminas C y K, como lo son el kiwi, la fresa, el limón, el tomate, la naranja y la guayaba.

*Frutos secos: como las nueces, las almendras, las avellanas y el maní.

*Agua de coco: su consumo moderado puede aportar una gran cantidad de vitaminas A y C, además de minerales como el calcio, el hierro y el potasio, importantes para estimular la recuperación plaquetaria.

El reposo también es muy importante ante un descenso de plaquetas.

Evitar:

1. Todos los azúcares refinados, grasas saturadas, alimentos y granos procesados, y bebidas gaseosas (carbonatadas). Estos alimentos hacen que las plaquetas disminuyan.
2. Los productos lácteos, el alcohol y los aditivos alimentarios. Todos estos productos generan toxinas y deficiencias en sistemas y órganos.

Importante:

1. Consumir muchos alimentos saludables naturales, tales como alimentos orgánicos, frutas y verduras, especialmente las de hoja verde. Además de estimular el mecanismo inmunológico son ricos en vitaminas y minerales con altas propiedades antioxidantes que ayudan a aumentar las plaquetas.
2. Lavar todos los alimentos crudos a fondo para eliminar cualquier parásito o virus, ya que una infección con estos organismos podría causar una disminución del recuento de plaquetas.

Complementos alimenticios para aumentar plaquetas:

- **VitProbio® (Nutrinat Evolution):** Multinutriente con coenzima Q10, selenio, zinc, hierro y vitaminas A, B, D, E y probióticos como *Lactobacillus acidophilus*.
- **NK-Zell (Lusodiete):** Los extractos de hongos como shiitake, maitake y reishi que ayudan a equilibrar el sistema inmunológico.
- Las plantas medicinales deben de ir enfocadas a aumentar las defensas, como la equinácea **Equinácea (*Echinacea purpurea*) 500 mg (HealthAid)**, **Astrágalo, Saúco y Ajo Complex (Terranova)** y la **Uña de gato (*Uncaria tomentosa*) 475 mg (HealthAid)**.
- **Espirulina (*Spirulina platensis*) 500 mg (HealthAid).**

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.