

## BURSITIS

La bursitis se produce cuando unas bolsas, llamadas bursas, se inflaman o irritan causando dolor. La bursa se localiza en lugares donde hay puntos de roce, como los músculos, tendones o huesos. La misión de estas bolsitas es ayudar al movimiento normal de las articulaciones y evitar fricciones entre ellas. Hay bursas por todo el cuerpo humano, se calcula que existen más de 150, aunque la bursitis se manifiesta, sobre todo, en los hombros, rodillas, caderas, pelvis, codos, dedos de los pies y talones, es decir, aquellas zonas donde el movimiento articular es más repetitivo diariamente.



### Causas

La bursitis puede resultar del uso excesivo de una articulación de manera crónica, de heridas, gota, artritis reumatoide o infecciones, pero con frecuencia, se desconoce la causa. Los hombros son los más propensos a la bursitis.

### Síntomas

La bursitis se caracteriza por dolor e incapacidad para llevar a cabo ciertos ejercicios o movimientos usuales en la vida diaria. Pero los síntomas dependen de la zona del cuerpo afectada. En todo caso hay una limitación del movimiento y un dolor que difiere si afecta a un hombro o a los dedos de los pies, por ejemplo. Puede aparecer de manera repentina o con un proceso de menos a más dolor, que el paciente lo nota por el movimiento y el tacto, pues la piel que rodea a la bursa está más sensible. Otro síntoma puede ser la fiebre.

### Tipos de bursitis

Hay dos tipos de bursitis:

#### 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.

Aguda: se detecta esta enfermedad cuando la articulación afectada adquiere un color rojizo y cuando al tacto tiene una temperatura superior al resto del cuerpo. Es dolorosa y suele ser causa de una infección o gota.

Crónica: puede ser el resultado de haber sufrido con antelación una bursitis aguda. Otra de sus causas es que el paciente haya tenido en una de estas articulaciones lesiones en varias ocasiones. Si el motivo es este último la bursitis se manifiesta con hinchazón y dolor y disminuye el movimiento habitual, provocando una atrofia muscular y debilidad motora. Este tipo de bursitis puede durar unos días o extenderse durante semanas, y normalmente es recurrente.

## **Tratamiento**

### **Médico**

En la mayoría de los casos la bursitis desaparece sin ningún tratamiento específico. Si se trata de una bursitis aguda no infectada hay que evitar sobreesfuerzos, aplicar a la zona afectada calor o frío y tablillas. Para acabar con la hinchazón y el dolor el médico puede recetar cortico-esteroides, como la prednisona. Además, para mejorar los movimientos es necesario realizar ejercicios en la zona afectada, y en último extremo, recurrir a la cirugía.

El tratamiento de la bursitis crónica sin infección es similar al de la bursitis aguda, pero el reposo no suele tener efecto. En este caso hay que recurrir a métodos más agresivos como la fisioterapia intensiva o inyecciones de corticosteroides. Si la bursa está infectada es necesario extraer el líquido acumulado, acompañado de antibióticos.

### **Dieta**

Las prostaglandinas son hormonas que el cuerpo produce para controlar la parte inflamatoria del sistema inmune. Los aceites y las grasas que se ingieren en nuestra dieta son el origen de estas hormonas.

Cuando se eligen las grasas buenas como los ácidos grasos omega-3, nuestro organismo va a producir prostaglandinas que combaten la inflamación en vez de producir inflamación. Los ácidos grasos omega-3 ayudan a reducir la inflamación, mientras que la mayoría de ácidos grasos omega-6 tienden a promover la inflamación.

## **Complementos Alimenticios**

**Inflam Care® (Nutrinat Evolution):** Complemento alimenticio formulado con MSM, enzimas proteolíticas y cúrcuma que ayudan a drenar, a modular la inflamación y reducir el dolor.

## **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.

**Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution):** Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.

**Bromelina 500 mg (HealthAid):** Enzima proteolítica que favorece el drenaje y reduce la inflamación.

**Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution):** Reduce la inflamación asociada con la bursitis.

**MSM (Metilsulfonilmetano) 1.000 mg (HealthAid):** Mejora el dolor.

**Cartílago de tiburón (MGD):** El cartílago de tiburón favorece la inhibición sobre los mediadores del proceso inflamatorio y por tanto, reducen la inflamación además de activar el sistema inmunológico.

**Alfalfa (*Medicago sativa*) 700 mg (HealthAid):** Tiene poderosas propiedades antiinflamatorias y puede aliviar el dolor asociado con bursitis.

**Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)**

**Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*) 650 mg (HealthAid)**

**Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution):** Especialmente la vitamina B12 ya que es la vitamina antiinflamatoria del sistema nervioso.

**Vitamina E natural 200 UI (HealthAid):** Como los AINEs, la vitamina E parece ser un inhibidor de las prostaglandinas, reduciendo el dolor asociado a esta patología.