

XANTELASMA PALPEBRAL

Un xantelasma es un pequeño tumor benigno o un levantamiento graso, también llamado placa amarillenta, el cual está situado alrededor del párpado, aunque también se puede encontrar en otras áreas de la piel y se le conoce como xantoma. Se presenta de forma simétrica y bilateral en los párpados, sobretodo en el canto interno del párpado superior.



Los xantelasma son bastante comunes, dándose más entre las mujeres que los hombres y especialmente entre los adultos mayores. Pueden variar mucho en tamaño desde pequeñas protuberancias hasta grandes placas de más de 7 cm de diámetro.

Hasta el 50% de los pacientes con xantelasma no presentan ninguna alteración del metabolismo lipídico, siendo estas lesiones un fenómeno cutáneo aislado. Sin embargo, en pacientes hiperlipémicos, los xantelasma pueden aparecer junto con otras lesiones clínicas cutáneas características de este tipo de trastornos metabólicos.

Causas

- Son frecuentes en personas adultas con trastornos metabólicos como la hipercolesterolemia, diabetes y cirrosis biliar.
- Alteraciones en el metabolismo del colesterol.
- Causas emocionales.

Tratamiento

La resección quirúrgica es una de las técnicas más utilizadas sobre todo cuando los xantelasma se encuentran en el párpado superior. Esta técnica se limita en el caso del párpado inferior ya que es una zona con menor distensión.

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.

Hay otras técnicas como el láser, el peeling con ácido tricloroacético, pero todas estas suelen dejar cicatrices e hipopigmentación (manchas), aunque hay algunos tipos de láser que no producen cicatrices.

Sin embargo, el tratamiento natural siempre es preferible. Los xantelasmas pueden erradicarse si se toman en cuenta ciertos factores que ayudan al cuerpo a potenciar su capacidad autocurativa.

Hábitos higiénico-dietéticos

La dieta, como en todos los casos de salud, es fundamental y especialmente en casos de xantelasmas provocados por niveles elevados de colesterol. Es necesario evitar en la dieta embutidos, grasas saturadas, carnes rojas y fritos, así como productos refinados (azúcar, panadería, harinas, pastas, etc.), comida rápida y derivados lácteos (leche entera, mantequilla, queso).

Aumentar la ingesta de vegetales y frutas, ya que la fibra vegetal ayuda a reducir los niveles de colesterol. Las comidas deben ser lo más crudas posibles, sin freír, y procurar lo integral, sin condimentar demasiado, y utilizar poca sal. Todo esto ayudará a evitar el estancamiento de grasas saturadas y equilibrar el nivel de colesterol, así como aumentar las defensas del cuerpo y reforzar órganos y sistemas.

Incrementar el consumo de pescado. Atún y bacalao, por ejemplo, tienen menor contenido de grasas saturadas que otros alimentos, por lo que deben formar parte de la dieta habitual en toda la familia, en tanto salmón y sardinas, ricos en ácidos grasos Omega-3, ayudan a mantener el corazón sano.

Algunos alimentos especialmente recomendados son:

- Ajo, cebolla y limón: son potentes depuradores y pueden ayudar a disolver los depósitos de grasa nociva acumulados en el cuerpo.
- Té verde.
- Propóleo o jalea real.
- Zumos naturales de uva, manzana o arándano, entre comidas, con el estómago vacío.
- Zumos naturales de tomate o zanahoria.
- La clorofila y el alga espirulina.
- Proteína de soja: La proteína de soja tiene un moderado efecto reductor del LDL. Los alimentos a base de soja pueden usarse como proteína vegetal en sustitución de alimentos ricos en ácidos grasos, aunque su efecto reductor del LDL es moderado (3-5%).
- Fitosteroles: Los fitosteroles están presentes de manera natural en los aceites vegetales y, en menor cantidad, en verduras, frutas frescas, frutos secos, cereales y legumbres. Los fitosteroles compiten con el colesterol en la absorción intestinal y, por ello, influyen en las concentraciones de colesterol. Estas sustancias pueden reducir los niveles de LDL, pero no parecen afectar los niveles de TG y HDL.

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.

Otros consejos para ayudar a disminuir los xantelasmas:

- Descansar bien y evitar el estrés, para favorecer que el organismo mantenga el nivel adecuado de colesterol en la sangre.
- Realizar actividad física con regularidad.
- En la medida de lo posible, evitar la contaminación.
- Dejar de fumar y mantener un peso saludable.

Complementos alimenticios

El tratamiento con complementos alimenticios solamente será efectivo en los casos que surgen como consecuencia de alteraciones metabólicas de colesterol.

Colesolve® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- Extracto de pulpa de oliva (PBF+): Extracto rico en hidroxitirosol, compuesto fenólico que destaca por su actividad antioxidante. Numerosos estudios han demostrado su capacidad para frenar la oxidación de las LDL.
- Extracto de alcachofa estandarizado en cinarina que mejora la función hepática, y junto a la vitamina B3, actúa en el hígado para equilibrar la formación y eliminación del colesterol.
- Policosanoles de caña de azúcar regulan todo el perfil lipídico.
- Coenzima Q10, la cual protege las arterias disminuyendo la inflamación y la aterosclerosis.
- Niacina: Bloquea la lipólisis del tejido adiposo, disminuye los niveles de LDL y aumenta los de colesterol HDL. También disminuye la síntesis hepática de triglicéridos.
- Ácido fólico como folatos: Reduce el exceso de homocisteína, factor de riesgo cardiovascular asociado a niveles elevados de colesterol.

HeartMax (HealthAid) por contenido en:

- **Ácidos grasos Omega 3:** Los ácidos grasos Omega 3 [ácido eicosapentanoico (EPA) y ácido docosahexanoico (DHA)] son componentes naturales de la dieta, fundamentalmente obtenidos de los alimentos de origen marino como la caballa, salmón, sardina, atún y anchoa. En dosis altas, los ácidos grasos de origen marino son eficaces en la reducción de TG.
- **Taurina**
- **Coenzima Q10:** La CoQ10 es un conocido antioxidante. Previene la oxidación de LDL y VLDL. Además, los pacientes en tratamiento con estatinas necesitan CoQ10 suplementaria porque estos fármacos reducen sus niveles, causando fatiga y dolores musculares.
- **Ajo (*Allium sativum* o *Allium ursinum*):** El ajo reduce el colesterol total, el LDL y los triglicéridos de manera efectiva y favorece el incremento del HDL. Además, inhibe la agregación plaquetaria.
- **Cromo**

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.

O de forma individual:

Alcachofera (*Cynara scolymus*) 8.350 mg (HealthAid): La alcachofa es una planta medicinal con propiedades coleréticas y colagogas altamente efectiva a la hora de disminuir el colesterol total y el colesterol LDL

Fibra de cáscara de Psyllium (cápsulas vegetales) (HealthAid) / Fibra de cáscara de Psyllium (polvo) (HealthAid): Varios estudios han demostrado una reducción en los niveles de LDL cuando la fibra de psyllium se utiliza junto con una dieta hipocalórica, pero no parece afectar los niveles de TG y HDL.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos omega 3 se asocian con una disminución de triglicéridos y de colesterol total.

Aceite de ajo 2 mg (HealthAid) / Ajo negro 750 mg (HealthAid) Este ingrediente tiene un efecto vasodilatador que evita la formación de plaquetas en las arterias coronarias. Además, elimina toxinas debido a que mejoran el paso de la sangre por el torrente sanguíneo.

El ajo aporta fibra y potasio que ayudan a regular la presión arterial y favorecen la digestión de los lípidos. Una parte del ajo posee una sustancia llamada alicina, que tiene propiedades depurativas y antiinflamatorias, a la vez que controla los altos niveles de triglicéridos y colesterol.