

## **COLESTEATOMA**

El **colesteatoma** es un quiste en el oído medio que puede tener complicaciones muy graves. En algunos pacientes, el colesteatoma se mantiene pequeño y estable, mientras que en otros puede crecer y conducir a problemas muy graves que pueden ir desde pérdida de audición hasta meningitis o incluso un absceso cerebral. Dado que el colesteatoma puede provocar todas estas complicaciones graves, es de vital importancia tratar el colesteatoma lo más rápido posible desde el momento en que se lo identifica como una amenaza potencial.

### **Causas**

Hay una serie de circunstancias que pueden causar un colesteatoma. Algunas son congénitas, mientras que otras son resultado de infecciones crónicas de oído. En todos los casos, el quiste incluye las células muertas de la piel y trozos de colesterol que no se puede drenar desde el oído. Puede llegar a ser infectado por bacterias, que causa una secreción de olor fuerte.

### **Síntomas**

Los síntomas comunes del colesteatoma pueden incluir: Pérdida de audición, supuración (generalmente marrón/amarillo) con un olor fuerte, sangrado del oído, vértigos, dolor del oído, dolores de cabeza o zumbido.

### **Complicaciones**

Si un colesteatoma no se trata puede provocar complicaciones graves. El problema de un colesteatoma es que si se permite que la infección persista, puede empezar a afectar los huesos del oído, lo que altera el complicado y delicado sistema de la audición. La infección también puede migrar al cerebro, que es, como se podría imaginar, es muy indeseable. Mientras que el cerebro normalmente es hábil en protegerse de la infección, cuando la infección llega al cerebro, puede causar graves daños.

### **Hábitos higiénico-alimentarios**

Para iniciar o apoyar el tratamiento, una dieta depurativa es básica y debe considerarse como base primordial en el tratamiento de esta afección.

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.

Los alimentos más depurativos y desintoxicantes que se deberían incluir en la dieta son:

### 1. Las frutas

Las frutas poseen un alto contenido en líquidos, ayudando a equilibrar y depurar el cuerpo de las toxinas. También son muy fáciles de digerir y contienen una cantidad elevada de antioxidantes, nutrientes esenciales, sales minerales, fibra y muchas vitaminas importantes como la vitamina C, que transforma las toxinas en un material digerible. Los cítricos en general ayudan a nuestro cuerpo anulando el efecto negativo de las toxinas, poniendo en marcha y estimulando el aparato digestivo con los procesos enzimáticos y colaboran con el hígado en sus procesos de limpieza. Para aumentar la desintoxicación, comenzar cada mañana con un zumo de limón natural añadido a un vaso de agua.

### 2. Los alimentos verdes, la clorofila

Las verduras de hoja verde y cereales integrales como cebada, hierba de trigo, col rizada, espinacas, espirulina, alfalfa, acelga, rúcula y otras variedades orgánicas de hoja verde como son las algas ayudan a depurar gracias al efecto beneficioso de la clorofila en nuestro tracto digestivo.

La clorofila es un poderoso depurativo y desintoxicante, excelente para desintoxicar el hígado, páncreas, colon y riñones. Libera a nuestro organismo de las dañinas toxinas producidas por la contaminación del medio ambiente, como los metales pesados, herbicidas, productos de limpieza y de plaguicidas.

### 3. El ajo

El ajo estimula al hígado en la producción de enzimas desintoxicantes que ayudan a filtrar los residuos tóxicos en el sistema digestivo.

Se utiliza para eliminar sustancias nocivas, estimulante, diurético y expectorante. Además, sus enzimas favorecen una síntesis de ácidos grasos beneficiosos, ayudando a disminuir el colesterol malo o LDL.

### 4. Los brotes de brócoli

El brócoli y sus brotes son plantas con una de las concentraciones más altas en antioxidantes; pueden ayudar a estimular las enzimas de desintoxicación en el tracto digestivo.

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.

## 5. Consumir vegetales crudos

El consumo de vegetales crudos ricos en azufre y glutatión tales como cebollas, zanahorias, alcachofas, espárragos, brócoli, col, col rizada, coles de Bruselas, coliflor, ajo, remolacha y plantas como cúrcuma y orégano, ayudan al hígado en su eficaz tarea antitoxinas.

## 6. Los aceites ricos en omega-3

Aceites de cáñamo, lino, semillas, aguacate o aceite de oliva favorecen el equilibrio del organismo, constituyen los ácidos grasos beneficiosos para el sistema cardiovascular, permitiendo que las toxinas sean absorbidas y eliminadas.

Asimismo, la dieta debe estar acompañada de una nueva rutina de ejercicios la cual permitirá que los órganos se tonifiquen y que los nutrientes y el oxígeno circulen apropiadamente.

## Tratamiento

El tratamiento inmediato del colesteatoma es una limpieza del oído, en la que un médico elimina el tejido infectado y muerto. En algunos casos, esto puede ser suficiente para resolver el problema; a veces el quiste sólo necesita un poco de ayuda de drenaje y la limpieza. En otros casos, una cirugía puede ser necesaria para eliminar el quiste. Durante la cirugía, la zona también se puede evaluar para detectar cualquier signo de daño a largo plazo.

La cirugía no siempre puede ser recomendada. La necesidad de la cirugía depende del paciente y de la situación.

## Complementos alimenticios

En cuanto a suplementación, se suelen recomendar productos que podrían mejorar tanto las causas como las complicaciones que esta patología podría ocasionar.

### Productos détox como:

- **Clorela (*Chlorella pyrenoidosa*) 550 mg (HealthAid):** Por su alto contenido en clorofila, es detoxificante e inmunoestimulante.

**Imunal (Lusodiete),** que contiene espirulina, equinácea y shiitake, presenta propiedades antivirales, antiinflamatorias y antibacterianas.

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.

**CitroBiotic® BIO (comprimidos o líquido)**, por su aporte en bioflavonoides, es un antibiótico natural y además estimula el sistema inmune.

**Ginkgo (*Ginkgo biloba*) 5.000 mg (HealthAid):** Mejora el flujo sanguíneo a nivel cerebral.