

FASCICULACIONES BENIGNAS

El síndrome de fasciculación benigna (BFS) se caracteriza por la fasciculación (contracciones) de los músculos voluntarios del cuerpo. La contracción puede ocurrir en cualquier grupo de músculos voluntarios, pero es más común en los párpados, brazos, manos, dedos, piernas y pies. La lengua también puede verse afectada. Las contracciones pueden ser ocasionales o continuas. El BFS debe distinguirse de otras condiciones que incluyen espasmos musculares.

Signos y síntomas

El principal síntoma es la actividad muscular involuntaria focal o generalizada (fasciculación). Las contracciones benignas suelen tener una ubicación constante. Otros síntomas comunes son fatiga o debilidad generalizada, parestesia o entumecimiento y calambres o espasmos musculares. Los trastornos y síntomas de ansiedad y síntomas somáticos también se informan con frecuencia. También puede presentarse rigidez muscular; si la debilidad muscular no está presente y los calambres son más intensos, la rigidez puede clasificarse como síndrome de fasciculación por calambre. La fasciculación de calambres es una variante del BFS que se presenta con dolor muscular e intolerancia al ejercicio.

Las causas pueden incluir:

- Trastornos autoinmunitarios, como el síndrome de Isaac.
- Sobredosis de drogas (cafeína, anfetaminas u otros estimulantes).
- Falta de sueño.
- Efectos secundarios de los fármacos (como los diuréticos, los corticosteroides o los estrógenos).
- Ejercicio (las fasciculaciones se observan después del ejercicio).
- Falta de nutrientes como el magnesio y el calcio en la dieta (deficiencia).
- Estrés.
- Afecciones que causan trastornos metabólicos, entre ellas potasio bajo, enfermedad renal y uremia.

Fasciculaciones que no son causadas por enfermedades o trastornos (fasciculaciones benignas), a menudo afectan los párpados, la pantorrilla o el dedo pulgar. Estas fasciculaciones son normales y muy comunes, a menudo causadas por estrés o ansiedad. Dichas fasciculaciones son intermitentes y por lo regular no duran más de unos cuantos días.

Las afecciones neurológicas que pueden causar fasciculaciones musculares incluyen:

- Esclerosis lateral amiotrófica (ELA), también llamada algunas veces enfermedad de Lou Gehrig o enfermedad de la neurona motora
- Neuropatía o daño al nervio que lleva a un músculo
- Atrofia muscular espinal
- Músculos débiles (miopatía)

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.

Tratamiento

Usualmente no hay necesidad de tratamiento para las fasciculaciones musculares benignas.

Los estimulantes también pueden causar fasciculaciones directamente, incluyendo la cafeína (café, té, cola), pseudoefedrina y albuterol/salbutamol. Algunos medicamentos utilizados para tratar enfermedades pueden contener sustancias que desencadenen fasciculaciones, por ello es siempre recomendable que consulte a su profesional de la salud.

Complementos alimenticios

Brain Care® (Nutrinat Evolution):

- *Bacopa monnieri*: ejerce efectos neuroprotectores y regula la neuroinflamación, disminuyendo los niveles de citoquinas proinflamatorias y reduciendo la generación de especies reactivas de oxígeno. Asimismo, reduce la agregación de alfa sinucleína, previene la neurodegeneración dopaminérgica y restaura el contenido de lípidos en los nematodos, demostrando así su potencial como apoyo en esta enfermedad.
- *Centella asiatica*: potencia la memoria y reduce el déficit cognitivo.
- *Huperzia serrata*: actúa como inhibidora de la acetilcolinesterasa, regulando los niveles de acetilcolina, mejorando la función cerebral y la salud mental.
- Las vitaminas del complejo B son sumamente importantes para la función cerebral y para la actividad de las enzimas. Se requieren cofactores como vitamina B6, colina, zinc y vitamina B12 para metabolizar y utilizar los fármacos dopaminérgicos.
- Fosfatidilserina: La fosfatidilserina, se concentra fundamentalmente en las células cerebrales, propiciando el buen funcionamiento de este importante órgano. Las concentraciones cerebrales bajas de fosfatidilserina están relacionadas con la aparición de alteraciones de la función mental.
- Ácido fólico: incrementa la efectividad y reduce los efectos secundarios de algunos fármacos empleados en esta enfermedad.
- Resveratrol, N-acetil L-Carnitina: protege la salud de la membrana celular mediante sus capacidades antioxidantes.
- Ginkgo biloba: estabiliza las membranas, es antioxidante y elimina los radicales libres. Al evitar la oxidación, disminuye el riesgo de apoptosis.

Mag3 (Nutrinat Evolution): Dosis inadecuadas de magnesio también pueden causar fasciculaciones, especialmente después de una pérdida severa de magnesio (por ejemplo por una diarrea severa). El sobresfuerzo es otro factor de riesgo debido a la pérdida de magnesio que provoca. Hasta el 80% de la gente no aporta mediante su dieta la cantidad de magnesio recomendada.

Brainvit (HealthAid): Indicado por su aporte de L-glutati6n y L-glutamina, que mejoran la conexi6n neuromuscular, vitamina B12, que contribuye a la producci6n

INFORMACI6N RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que est6 tratando al paciente ser6 el que determine la estrategia terap6utica a seguir.



de neurotransmisores y aumenta los niveles de energía y mejorar el estado de ánimo, CoQ-10, que reduce el daño muscular.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): importantes para el desarrollo y mantenimiento del cerebro y el sistema nervioso.

Especialmente indicados si se sospecha que el trastorno está provocado por estrés: **Lavanda Complex/Calm Active® (Nutrinat Evolution), Ashwagandha (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.