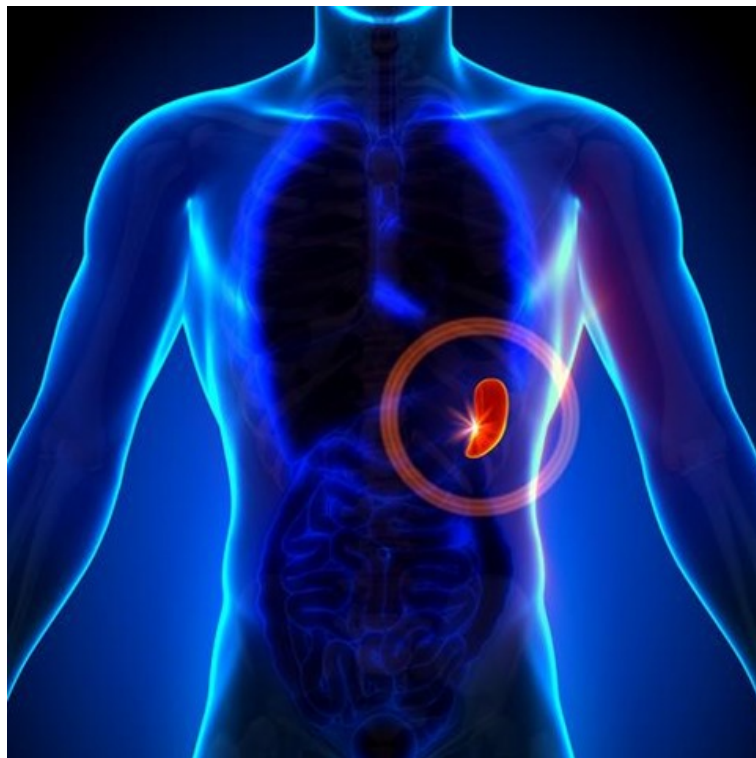


EL BAZO

El sistema linfático es una amplia red de drenaje que ayuda a mantener los niveles de líquido corporal en equilibrio y defiende al cuerpo de las infecciones.

El sistema linfático está formado por una red de vasos linfáticos. Estos vasos transportan linfa —un líquido claro y acuoso que contiene moléculas de proteína, sales, glucosa, urea y otras sustancias— por todo el cuerpo.

El bazo está ubicado en la parte superior izquierda del abdomen, debajo de la caja torácica. Funciona como parte del sistema linfático para proteger al cuerpo, eliminando los glóbulos rojos desgastados y otros cuerpos extraños del torrente sanguíneo para ayudar a combatir las infecciones.



¿Por qué son necesarios el bazo y el sistema linfático?

Una de las tareas más importantes del sistema linfático es recoger el líquido linfático sobrante de los tejidos corporales y devolverlo a la sangre. Este proceso es importante porque el agua, las proteínas y otras sustancias se filtran continuamente de los minúsculos capilares sanguíneos a los tejidos corporales circundantes. Si el sistema linfático no drenara el exceso de líquido de los tejidos, el líquido linfático se acumularía en los tejidos corporales y éstos se hincharían.

Además, el sistema linfático ayuda al cuerpo a defenderse de los gérmenes como virus, bacterias y hongos que pueden causar infecciones. Esos gérmenes se filtran en los ganglios linfáticos, que son pequeñas masas de tejido localizadas a lo largo de la red de vasos linfáticos. Los ganglios contienen linfocitos, un tipo de glóbulo

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.

blanco. Algunos de esos linfocitos producen anticuerpos, proteínas especiales que combaten los gérmenes e impiden que las infecciones se diseminen.

El bazo también ayuda al organismo a combatir las infecciones. El bazo contiene linfocitos y otra clase de glóbulos blancos, llamados macrófagos, que tragan y destruyen bacterias, tejido muerto y sustancias extrañas, eliminándolos de la sangre que pasa por el bazo.

Asimismo, ayuda a controlar la cantidad de sangre y células sanguíneas que circulan por el cuerpo y a destruir las células dañadas.

INFLAMACIÓN DE BAZO (ESPLENOMEGALIA)

En una persona saludable, el bazo es normalmente bastante pequeño, por lo que no se lo puede palpar al presionar el abdomen. Pero ciertas enfermedades pueden hacer que el bazo se inflame hasta varias veces su tamaño.

Signos y Síntomas

La mayoría de las veces la esplenomegalia es asintomática y sólo se descubre durante un examen físico rutinario. En algunos casos se puede presentar con los siguientes signos y síntomas:

- Dolor en la parte izquierda superior del abdomen y/o en el hombro izquierdo.
- Sensación de saciedad, incluso con ingestas pequeñas de alimentos, ya que el bazo agrandado presiona contra el estómago.
- Anemia; esto ocurre debido a la filtración inadecuada de las células rojas de la sangre.
- Fatiga.
- Disminución del tiempo de coagulación o sangrado fácil; las plaquetas se pueden acumular en el bazo en lugar de ser distribuidas por todo el cuerpo.
- Infecciones frecuentes debido a problemas con la producción de células sanguíneas blancas.

Causas

Algunas de las posibles causas de esplenomegalia incluyen las siguientes:

- Las infecciones virales o bacterianas. Las infecciones parasitarias que afectan a la sangre (como la malaria) también pueden causar algunos problemas.
- La cirrosis o infecciones que afectan al hígado.
- La anemia hemolítica puede causar problemas con el bazo porque hay una destrucción prematura de los glóbulos rojos.
- La leucemia.
- Los coágulos de sangre en el bazo o en las estructuras circundantes.

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.

- Problemas metabólicos también pueden causar problemas con el bazo, incluyendo la enfermedad de Gaucher.
- Un trauma físico directo al bazo.

Consideraciones:

Un bazo inflamado no solo es incómodo, también puede ser un síntoma de una enfermedad grave como la leucemia, cáncer o linfoma. Es importante acudir al especialista de la salud para un tratamiento adecuado.

Tratamiento

El tratamiento de la inflamación del bazo va a depender de la causa subyacente.

Algunos de los métodos comunes de tratamiento incluyen la esplenectomía, que es la extirpación quirúrgica del bazo. Se realiza si el agrandamiento del bazo puede conducir a complicaciones graves o cuando una enfermedad crónica del bazo está presente.

Consejos para la dieta

Lo mejor para tener un bazo sano es seguir una dieta equilibrada. Esta debería componerse de un 50% de frutas y vegetales, un 30% de cereales integrales y aproximadamente un 20% de legumbres, frutos secos, lácteos y carnes. Los alimentos obtenidos de cultivos orgánicos son mejores que los no-orgánicos. También se deben incluir alimentos que contengan flúor como ajo, apio, calabaza, perejil y uvas. Estos alimentos ayudan a energizar y fortalecer el bazo.

Igualmente, una dieta rica en frutas tales como manzanas y arándanos, junto con mucha agua, ayuda a mantener el sistema linfático limpio.

Alimentos a evitar

En general, se deben evitar los alimentos fríos y aquellos que sean difíciles de digerir. Es más fácil digerir las comidas calientes, como también es más fácil obtener los nutrientes de ellas, sobre todo durante el invierno. Asimismo, se debería prescindir de los alimentos grasos y procesados. Estos alimentos son difíciles de digerir y hacen que el hígado y el bazo se esfuercen más.

Alcohol

El bazo y el hígado dependen el uno del otro para funcionar de forma apropiada. Un hígado muy dañado puede ocasionar que se inflame el bazo. Evitar el alcohol y aumentar la ingesta de agua puede disminuir la inflamación del bazo.

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.

Complementos alimenticios

B-Complex con Vitamina C (Terranova), que incluye, entre otros:

- **Vitaminas B y C:** la vitamina C es antioxidante que favorece el sistema inmunitario y tiene un efecto antiinflamatorio.
- **Perejil:** beneficioso para la limpieza y tonificación del bazo. Favorece la eliminación de toxinas a través de la orina y mejora el tránsito intestinal.
- **Diente de León:** promueve el buen funcionamiento de hígado y bazo. Es muy diurética y depurativa, por lo que es muy efectiva para eliminar todas las toxinas acumuladas y combate la anemia, una condición asociada a la inflamación del bazo.

Livercare® (HealthAid): El cardo mariano y el diente de león ayudan al hígado y al bazo en sus funciones. Estos dos órganos trabajan en conjunto, y un bazo inflamado es, por lo general, causado por un hígado que ha trabajado demasiado.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid): El jengibre mejora la absorción de nutrientes en el organismo. El compuesto a base de jengibre alivia la inflamación y puede reducir el tamaño del bazo cuando se agranda.

Arándano rojo 5.000 mg (HealthAid): Fluidifica la sangre y limpia el sistema linfático y, por otro, favorece la limpieza de los órganos a través de la orina, lo cual es muy importante para prevenir infecciones bacterianas que pueden acabar dañando al bazo y ocasionando su agrandamiento.