

POLIMIALGIA

¿Qué es la polimialgia reumática (PMR)?

La polimialgia reumática o PMR, es una enfermedad que causa dolor y rigidez en las áreas del cuello, los hombros y las caderas. Casi siempre se presenta en personas de más de 50 años. La polimialgia ocurre en el doble de mujeres que de hombres. Existe una mayor incidencia en las personas de raza blanca que en ninguna otra.

El dolor y la rigidez de la PMR se deben a la inflamación de las articulaciones y de los tejidos que las rodean. Los hombros y las caderas son, a menudo, los más afectados, pero la inflamación puede ocurrir también en otras partes del cuerpo. La causa de la PMR es desconocida, sin embargo, se cree que factores ambientales y genéticos juegan un papel importante en el desarrollo de la enfermedad.

Causas

Existen dos factores involucrados en su desarrollo:

1. **Genética:** Ciertos genes y alteraciones de los genes aumentan la prevalencia de polimialgia reumática. Al igual que en la artritis reumatoide la polimialgia reumática se asocia con genes del complejo HLA que determinan la gravedad de la polimialgia.
2. **Virus, alimentación y polimialgia reumática:** La polimialgia ocurre en latitudes más altas, países escandinavos y estadounidense con origen escandinavo. Los lugares de presentación hacen pensar de la influencia de un desencadenante ambiental, como un virus. Sin embargo, de momento no hay evidencias científicas sobre ello.

Síntomas de PMR

La PMR causa rigidez y dolor en las articulaciones del cuello, de los hombros y de las caderas. La mayoría de las personas con esta enfermedad presentan síntomas en, por lo menos, dos de estas áreas. En muchos casos, los síntomas comienzan de repente. Las personas con PMR pueden estar perfectamente bien un día y luego sentir todos los efectos de la enfermedad al día siguiente. Algunas veces estos síntomas ocurren más lentamente.

- Dolor y rigidez en las áreas del hombro y las caderas.
- Fatiga.
- Falta de apetito.
- Pérdida de peso.
- Fiebre.

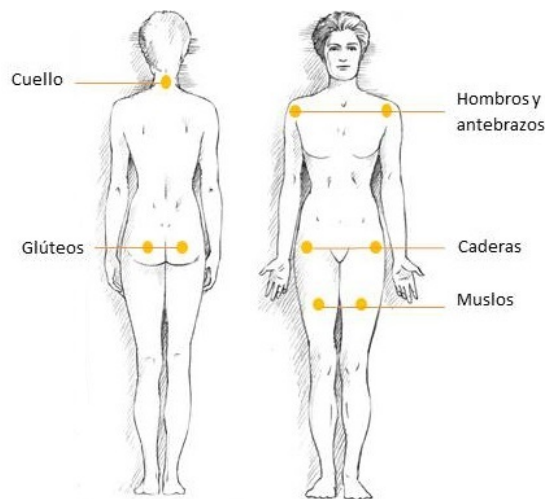
La rigidez es un síntoma principal de la PMR, que generalmente es peor en la mañana. Cuando la rigidez es severa, se le puede dificultar levantarse de la cama. El dolor podría despertarle durante la noche y voltearse en el lecho resultarle difícil. En ocasiones, la rigidez empeora durante períodos de inactividad, tales como después de un viaje largo en auto. No obstante, el movimiento no la hace desaparecer.

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.

El dolor, la rigidez y la sensibilidad al tacto en los músculos ubicados alrededor de las caderas y de los hombros también ocasionan debilidad. Algunas personas notan esta debilidad, por primera vez, al levantarse de una silla o de la cama, al entrar o salir de la tina de baño o de un vehículo o al levantar los brazos sobre la altura de los hombros al tratar de alcanzar algo en un estante. Sin embargo, el origen de estas molestias es la inflamación en las articulaciones y en los tejidos blandos, mas no en los músculos. También pueden doler articulaciones de otras áreas del cuerpo.

Las personas con PMR a veces tienen otro tipo de artritis, como la osteoartritis (OA), aunque no existe relación entre ambas. La PMR se asocia a otro trastorno llamado arteritis de células gigantes (ACG), que se describirá más adelante.



Áreas que la PMR puede afectar

Tratamiento de PMR

El tratamiento se enfoca en la reducción del dolor y de la inflamación y en aminorar la rigidez, el malestar, la fiebre y la fatiga. El practicar ejercicios regularmente es importante durante el tratamiento para mantener la flexibilidad de las articulaciones y la fortaleza y la función muscular. Los síntomas que usted presente, serán principalmente, los que guíen su tratamiento, además de cierto apoyo de los análisis de sangre de seguimiento.

Con frecuencia se recetan corticosteroides para tratar la inflamación de la PMR. También pueden recetarle medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) además de un corticosteroide para controlar el dolor y la inflamación. Un pequeño porcentaje de individuos con PMR (alrededor del 10%) pueden controlar la enfermedad con los AINE y evitar así el uso de esteroides.

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 natural

Complementos alimenticios

Dolor muscular y rigidez

PEA Optim® (Nutrinat Evolution): Efectivo para el tratamiento de los trastornos de dolor crónico.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio es necesario para el correcto funcionamiento de los músculos, incluyendo el cardíaco. Alivia los espasmos musculares y el dolor. Su deficiencia es común en personas con este trastorno.

Artro Optim® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- **Membrana de cáscara de huevo MKARE:** Contiene de forma nativa una riqueza elevada en colágeno, elastina, ácido hialurónico, condroitín sulfato y más de 400 proteínas con alta funcionalidad que hacen que ofrezca un efecto antiinflamatorio, antioxidante y regenerador, demostrado tanto *in vitro* como *in vivo*.
- **Mejillón de labio verde:** Reduce el dolor, mejorando el estado general de salud.
- **Vitamina C:** Es un excelente antioxidante que ayuda a proteger a las células de los radicales libres y es necesaria para la formación de colágeno.
- **Cúrcuma:** Puede tener un efecto sobre la reducción de determinadas proteínas inflamatorias, reduciendo la inflamación y aliviando el dolor.
- **Manganeso:** Efectivo para el alivio del dolor.

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de enzimas proteolíticas y plantas antiinflamatorias como cúrcuma, boswellia y jengibre.

Fatiga y cansancio

NADH+CoQ10 (Nutrinat Evolution): Para los síntomas de fatiga crónica, depresión y dolores.

Multi A-Z Active (HealthAid), que contiene, entre otros:

- **La coenzima Q10 (CoQ10):** La coenzima Q-10 puede mejorar la oxigenación de los tejidos, potencia la efectividad del sistema nervioso, y protege el corazón.
- **Complejo B:** Esenciales para aumentar la energía y para el funcionamiento normal del cerebro.
- **Ginseng:** Ayuda a combatir la fatiga y a promover la vitalidad.

Maca (*Lepidium meyenii*) 500 mg (Nutrinat Evolution): Potencia el sistema inmune y actúa como estimulante, aportando energía y vitalidad.

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.

Depresión/Trastornos del sueño

5-HTP+Azafrán Complex (Nutrinat Evolution), que incluye, entre otros:

- **5- HTP:** Actúa como inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina.
- **Azafrán Safr´ Inside™:** El azafrán ayuda a equilibrar al igual que el 5-HTP los niveles de serotonina, dopamina, noradrenalina y acetilcolina, todos cruciales para mantener un estado de ánimo saludable.
- **Magnesio:** Funciona como un equilibrador de estado de ánimo y reduce los síntomas de la manía. También promueve el buen dormir. De hecho, la deficiencia de magnesio a menudo conduce a insomnio y la ansiedad. Los niveles de magnesio se agotan de forma natural durante los períodos de estrés y trabajo duro.
- **Vitamina B6** que combate la irritabilidad.

Complejo Hipérico-azafrán-melisa (Phytoceutic), que contiene:

- Hipérico y Azafrán: Mejoran los estados de fatiga, disminuyen la sensación de dolor y ayudan a tratar los síntomas depresivos.
- Melisa: Apoya la relajación física y mental y contribuye a mantener un sueño saludable.

Calm Active® (Nutrinat Evolution), que combina GABA, neurotransmisor relajante junto con vitaminas del grupo B como cofactores.