

COLITIS LINFOCÍTICA

La colitis linfocítica es la inflamación del intestino grueso. Produce episodios de diarrea acuosa y dolor abdominal.

Con la colitis linfocítica, las células inflamatorias del sistema inmunitario se desplazan al intestino grueso. Allí causan hinchazón e inflamación de los tejidos. En casos poco frecuentes, estas células también invaden la última parte del intestino delgado. También pueden acumularse células inmunitarias (linfocitos) en la zona. La inflamación puede impedir que el intestino grueso reabsorba tanta agua como debería. Esto produce diarrea, dolor abdominal y otros síntomas.

Es un tipo de colitis microscópica. La colitis microscópica es una inflamación del intestino grueso que solo puede verse a través de un microscopio. El otro tipo principal de colitis microscópica es la colitis colágena.

Causas

Los expertos tratan de entender qué causa la inflamación del intestino grueso que resulta en la colitis linfocítica. Algunas personas creen que algo en el tubo digestivo desencadena esta respuesta inmunitaria anormal. Pueden ser bacterias, polen o alimentos.

Tomar determinados medicamentos también puede desencadenar la afección en algunas personas. Estos medicamentos pueden incluir:

- Antinflamatorios no esteroides (AINE). Pueden ser aspirina o ibuprofeno.
- Medicamentos para el reflujo ácido
- Medicamentos para el colesterol alto
- Medicamentos para la diabetes
- Medicamentos para tratar la depresión

Hay determinadas bacterias que pueden desencadenar colitis linfocítica en algunas personas. Es posible que tenga un primer episodio después de haberse enfermado por una bacteria. Como la *Campylobacter jejuni* o la *Clostridium difficile*. Las toxinas de estas bacterias pueden dañar la superficie interna del intestino grueso. Esto podría causar inflamación. Algunos expertos creen que ciertos virus también podrían influir en la colitis linfocítica.

Los expertos no creen que los alimentos causen la afección. Pero ciertos alimentos pueden empeorar los síntomas de la colitis linfocítica. Entre ellos se encuentran la cafeína y los productos lácteos.

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.

Síntomas

El síntoma principal de la colitis linfocítica es la diarrea acuosa crónica. Este tipo de diarrea no contiene sangre. Puede tener varias de estas deposiciones acuosas por día. Esto puede durar semanas o meses. Para la mayoría de las personas, esta diarrea desaparece durante un tiempo, pero luego vuelve a aparecer.

Otros síntomas de la colitis linfocítica pueden ser los siguientes:

- Pérdida de peso
- Dolor abdominal
- Distensión (hinchazón) abdominal
- Pérdida de líquido (deshidratación)
- Náuseas
- Cansancio extremo (fatiga) o debilidad
- Dolor en las articulaciones
- No poder controlar la defecación

Tratamiento

El proveedor de atención médica puede recetar medicamentos para la diarrea. Si se continúa con los síntomas, también es posible que el paciente necesite budesonida, mesalamina, subsalicilato de bismuto o colestiramina.

Tratamiento natural

Terapia Nutricional

La terapia nutricional juega un papel crucial en el tratamiento de la colitis. Centrarse en la nutrición como medio para reducir los brotes y periodos de remisión prolongados no es tan complicado como puede parecer. Un número considerable de estudios han demostrado que la colitis se puede manejar con relativa facilidad simplemente modificando tu dieta diaria. Debido a que muchos pacientes son deficientes en un número de nutrientes, modificando la dieta también puede ayudar a crear una dieta nutricionalmente más eficaz, así como la reducción de la inflamación y otros síntomas.

Antioxidantes

Los antioxidantes ayudan a combatir los efectos negativos de los radicales libres en el cuerpo, impidiendo que éstos causen daño celular, genético y tisular. Ellos son

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.

beneficiosos para los pacientes con colitis por un número de razones. Complementar la dieta con antioxidantes como las vitaminas A, C, E y flavonoides, puede ayudar a estimular el sistema inmunológico y reducir la inflamación. Adherir alimentos ricos en antioxidantes a tu dieta también puede ayudar a aliviar el estrés sobre tu sistema digestivo y a promover la sana absorción de los nutrientes.

Antiox Care® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- **Carotenoides:** Los carotenoides son los pigmentos rojos y amarillos en frutas y vegetales, algunas de las cuales se convierten en vitamina A en el cuerpo. Estos incluyen derivados de vegetales nutrientes como la luteína, beta-caroteno, el alfa-caroteno, zeaxantina, criptoxantina y licopeno. Estos protegen contra muchas formas de cáncer y otras enfermedades degenerativas y también tienen propiedades antioxidantes que significa que ayudan a reducir la inflamación. EL Beta-caroteno es la mejor fuente de vitamina A.
- La **cúrcuma** es una planta tropical de la familia del jengibre. El ingrediente activo, la curcumina, se extrae de la raíz seca y ha sido utilizada durante siglos en la medicina china y ayurvédica por su capacidad para reducir la inflamación de la colitis.
- **Selenio:** El selenio es un oligoelemento esencial que es responsable de la eliminación de toxinas y el funcionamiento saludable de la tiroides. También estimula el sistema inmunológico mediante la neutralización de los radicales libres. En general se agota en los pacientes con colitis, pero puede ser reequilibrado mediante el ajuste de la dieta incluyendo alimentos ricos en selenio o mediante la suplementación.
- **Zinc:** La deficiencia de zinc es una complicación común con la colitis. El zinc es importante para la estimulación del sistema inmune y promover la curación general. Ya que el zinc ayuda a eliminar los radicales libres de la corriente de la sangre, es posible que la suplementación pueda reducir la inflamación del tracto gastrointestinal.

Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova), que contiene, entre otros:

- La **hierba de cebada** es rica en fitonutrientes, incluyendo grandes cantidades de enzimas dietéticas, vitaminas y minerales múltiples y aminoácidos esenciales. Este tipo de extractos de hierbas tienen un papel cada vez más popular en el régimen dietético de los enfermos de colitis. Esto es debido a su capacidad para inhibir la producción de citocinas que producen inflamación en este trastorno.

Permeability Care (Nutrinat Evolution):

Las células que forman el revestimiento del colon requieren nutrientes regulares con el fin de mantener una barrera alta de inmunidad. Uno de los nutrientes más importantes para este propósito es el aminoácido L-glutamina el cual puede mejorar la regeneración celular a través de la mucosa intestinal. Puede ayudar a prevenir

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.

ulceraciones y fisuras provocadas por la colitis ulcerosa y también ayudan a prevenir el síndrome de intestino permeable en el que las toxinas pasan desde los intestinos hacia el torrente sanguíneo.

Por otro lado, el olmo rojo se ha utilizado durante siglos para tratar forúnculos, quemaduras e inflamaciones. Es beneficioso para la colitis, ya que contiene mucílago, sustancia que se espesa y se convierte en gel cuando se mezcla con agua. A medida que recubre la mucosa del tracto intestinal puede reducir la inflamación y aliviar los síntomas crónicos.

Hierro 30 mg (Nutrinat Evolution) / Hierro (Bisglicinato) 30 mg (HealthAid) / Bisglicinato 20 mg Complex (Terranova)

La anemia por deficiencia de hierro es una complicación común para los enfermos de colitis y si no se trata puede llegar a ser grave. Por esta razón, es importante asegurarse de que tienes una ingesta adecuada de hierro en la dieta diaria.

Vitaminas K2 y D3 (Nutrinat Evolution)

La osteoporosis puede ser una complicación grave de colitis, tanto para hombres como para mujeres. Mantener niveles saludables de vitamina K puede reducir el riesgo de pérdida de densidad ósea y prevenir la osteoporosis.

Vitamina B-12 500 µg Complex (Terranova) / 1.000 µg masticable (Nutrinat Evolution)

La colitis provoca que el organismo no sea capaz de absorber una cantidad adecuada de nutrientes de los alimentos. Una deficiencia de vitamina B-12, puede ralentizar el funcionamiento general del tracto gastrointestinal.

Digest Basic™ / Digest Gold™ (Enzymedica)

Las enzimas digestivas son esenciales para la digestión saludable. Aunque las enzimas son abundantes en frutas frescas y verduras métodos, cocinar y procesar los alimentos, las destruye. Además, después de los 35 años, la producción de enzimas en el estómago, el intestino delgado y el páncreas gradualmente comienza a declinar. Además de ayudar a la digestión, las enzimas también ayudan a mantener un saludable sistema autoinmune, la erradicación de la inflamación, eliminar las toxinas de la sangre y reparar el tejido dañado.

Bromelaína 500 mg (HealthAid)

La bromelaína es una combinación de enzimas digestivas de proteínas extraídas de la planta de la piña. Se ha encontrado útil para el tratamiento de trastornos digestivos, ya que disminuye el número de citoquinas que causan la inflamación del colon. Un estudio reciente llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Duke demostró que el extracto de piña muestra una gran promesa para reducir la inflamación en casos de colitis.

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.

ColiProbio™ (HealthAid)

Determinadas cepas probióticas pueden ayudar a reponer y volver a equilibrar el ecosistema bacteriano del tracto gastrointestinal. Los probióticos también pueden ayudar a reducir el riesgo de complicaciones que surgen de colitis y candida, gas e hinchazón.

Fibra de cáscara de Psyllium (cápsulas vegetales o polvo) (HealthAid)

La fibra soluble ayuda a mantener la función intestinal saludable y puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon. Junto con almidones, glutamina, y aceites de pescado, la fibra puede ayudar con la malnutrición en los pacientes con colitis. Algunas personas con trastornos intestinales no responden a la alta ingesta de fibra por lo que se recomienda que comience con una pequeña cantidad de fibra soluble como la cáscara de psyllium.

Otras fibras que pueden mejorar la salud digestiva en la colitis son el salvado de avena y goma guar.

Espirulina (*Spirulina platensis*) 500 mg (HealthAid)

La espirulina es un alga verde-azul de una sola célula. Contiene 18 aminoácidos diferentes, vitaminas y minerales. Tiene un alto contenido en proteínas y suave en el tracto digestivo. Debido a que es rica en enzimas digestivas, es fácil de digerir, también puede ser una buena fuente de proteína y es rica en antioxidantes. Puede reducir los síntomas de la colitis y mejorar la digestión.

Alfalfa (*Medicago sativa*) 700 mg (HealthAid)

La alfalfa es una planta que es un miembro de la familia del guisante. La hierba seca puede ser tomada internamente y elimina las toxinas y el mal aliento, así como ayuda a la digestión para descomponer apropiadamente las grasas, hidratos de carbono, proteínas y ácidos grasos esenciales. Debido a su alto contenido en fibra, también alienta movimientos propios del intestino.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)

El jengibre actúa como un anti-espasmódico, ayuda a prevenir los vómitos, y mejora el tono de los músculos intestinales. También tiene una leve acción anti-inflamatoria.

Aceite de Linaza (*Linum Bienne*) 1.000 mg (HealthAid)

La linaza o semillas de lino es la semilla de la planta del lino. Es rica en fibra y ácidos grasos como el omega-3, los cuales ayudan a suavizar el volumen de las heces y facilitan la eliminación de los residuos. La linaza también limpia el colon y el uso continuo puede ayudar a prevenir el cáncer de colon. Tiene las ventajas adicionales de reducción de colesterol y triglicéridos.

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.