

HERNIA DISCAL

Una vértebra es cualquiera de los huesos que conforman la línea de la columna vertebral. Los seres humanos en la niñez tienen 7 vértebras cervicales, 12 torácicas, 5 lumbares, 5 sacras y 4 o 5 en el área del cóccix, y durante la etapa adulta se reducen a 26 debido a que los huesos del sacro y el cóccix se sueldan convirtiéndose en un hueso cada uno.

Entre la parte anterior y posterior de las vértebras se forma un conducto, el canal medular, en cuyo interior se sitúa la médula espinal. También entre las vértebras se forman unos agujeros, llamados de conjunción, uno a cada lado de la vértebra, por donde salen las raíces nerviosas desde la médula.

Cada vértebra se separa una de otra por medio de un disco intervertebral, a excepción de las 5 vértebras del sacro y las 4 del cóccix pues están unidas. Los discos intervertebrales son núcleos de tejido conectivo laxo o pulposo cuya función es la de amortiguar durante los movimientos vertebrales.

El tejido de los discos intervertebrales tiene un alto contenido en agua que suele disminuir en algunas personas con la edad, lo cual provoca que con los años la columna pierda elasticidad y capacidad para soportar tensiones y pueda realizar movimientos ágiles y variados.

Los cambios degenerativos en los discos conducen a una **pérdida de resistencia** del mismo y el anillo fibroso al volverse incompetente puede desplazarse posteriormente (protrusión discal), incluso puede romperse. Esto es lo que se conoce como hernia de disco y puede producir síntomas por compresión de raíces nerviosas o incluso por compresión medular, en casos severos.

Las hernias discales suelen ser más frecuentes a nivel cervical y lumbar, ya que estos segmentos son los más móviles de la columna. Estas hernias surgen frecuentemente por tejido degenerativo, aunque también se producen en ocasiones por traumatismo. Lumbalgias repetitivas pueden ser un aviso de hernia discal.

Síntomas

El dolor de la espalda depende del lugar donde se ubique el disco afectado. El dolor de la hernia empeora cuando se realiza actividad física, y suele menguar cuando se reposa.

- Dolor de espalda o en una o en las dos piernas.
- Puede sentirse un hormigueo leve, dolor sordo o una sensación de ardor o pulsátil.
- En ocasiones, el dolor se extiende hasta los glúteos o por detrás del muslo y hasta la pantorrilla.
- Entumecimiento de las piernas.

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.

- Con una hernia de disco en el cuello, se puede tener dolor al mover el cuello, dolor profundo cerca o por encima del omóplato o dolor que se irradia a la parte superior del brazo, al antebrazo o, en raras ocasiones, a los dedos.

El dolor con frecuencia empieza lentamente y puede empeorar:

- Después de estar de pie o estar sentado.
- Por la noche.
- Al estornudar, toser o reírse.

Prevención

Nada mejor que la prevención para **evitar que el organismo se deteriore**. Para cuidar la columna y sus discos intervertebrales, es necesario mantener durante toda la vida ciertos hábitos como el ejercicio, sobre todo el de estiramientos como el yoga, ya que estos ayudaran a mantener elástica la columna vertebral. Ejercicios para el fortalecimiento de la zona abdominal serán asimismo de gran relevancia. Ejercicios como la natación, la gimnasia y el taichí son también eficaces para mantener la columna en buenas condiciones.

Además, se debe mantener una **dieta equilibrada** y rica en alimentos de calidad como vegetales, frutas, cereales integrales y alimentos antioxidantes que ayuden a regenerar los tejidos del organismo. Tomar suficiente agua durante el día (2 litros de agua) también es indispensable para que el cuerpo mantenga sus niveles de humedad siempre en óptimas condiciones y pueda llevar a cabo todas sus funciones y actividades regenerativas de forma eficiente.

Alimentos preventivos y que ayudaran a tratar hernias discales:

Las algas marinas, la levadura de cerveza, las bayas y los cítricos, así como el ajo, los granos integrales, las leches y aceites vegetales, el pescado y las legumbres son indispensables. Se deben evitar a toda costa los azúcares y harinas refinados, fritos, las carnes rojas, embutidos y los procesados o comidas basura que solo llenan el cuerpo sin otorgarle ningún valor nutritivo, degenerando y acelerando el deterioro y el envejecimiento del cuerpo. Asimismo, se debe limitar la ingesta de lácteos y derivados del trigo, ya que son alimentos inflamatorios y acidificantes.

El sobrepeso es una condición que resulta pésima para la columna vertebral, la cual se tiene que forzar para cargar el peso adicional, acelerando el desgaste de los discos intervertebrales. En caso de sobrepeso, se recomienda empezar con una dieta depurativa que ayude a limpiar a fondo el cuerpo y elimine de forma eficaz la grasa y toxinas del cuerpo.

INFORMACION 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 médico

Las hernias discales suelen tratarse principalmente con reposo y la administración de analgésicos, anti-inflamatorios, relajantes musculares y sesiones de fisioterapia. Si además se conjuga esto con una dieta adecuada, puede haber resultados muy positivos, las personas se pueden recuperar y volver a sus habituales tareas. En casos más agudos, se suelen recurrir a inyecciones de esteroides o cirugía, lo cual siempre es recomendable si los síntomas no desaparecen por vía natural. Se debe hacer lo posible por evitar estas alternativas y darle oportunidad a la vía natural para la recuperación.

La **fisioterapia** es importante para casi todas las personas con enfermedad discal. Los terapeutas explicarán la forma de levantar objetos adecuadamente, caminar, vestirse y desempeñar otras actividades. Estos profesionales también trabajarán en el fortalecimiento de los músculos que ayudan a sostener la columna. Asimismo, enseñaran cómo incrementar la flexibilidad de la columna y de las piernas.

Tratamiento natural

Para alcanzar buenos resultados con la complementación alimenticia será necesario la combinación de los distintos suplementos específicos para cada necesidad e ir alternándolos, para evitar el efecto de acostumbamiento en el organismo. Los resultados al tomar varios suplementos combinados y siguiendo un ciclo de rotación serán más positivos que al administrar un único suplemento, de forma individual, en altas dosis y durante un tiempo prolongado. Además, evitaremos de esta manera provocar posibles desequilibrios entre los distintos nutrientes.

Los **principales complementos alimenticios** que debe incluir en su dieta y/o suplementación son:

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Contiene enzimas proteolíticas, botánicos y MSM que van a favorecer la respuesta inflamatoria, la eliminación natural de proteínas como la fibrina y un drenaje linfático saludable.

Bromelina 500 mg (HealthAid): Ha sido utilizado durante miles de años en la medicina tradicional ayurvédica (la India) para aliviar el dolor y la inflamación. Los estudios científicos han demostrado que la boswellia tiene la capacidad de inhibir los mediadores pro-inflamatorios en el cuerpo y reducir el dolor y la inflamación sin irritar o ulcerar el revestimiento del estómago. Con el uso regular, también se mantiene el suministro de sangre a las articulaciones, manteniendo el tejido suave y bien nutrido.

Otras plantas antiinflamatorias:

- **Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution)**
- **Jengibre (Zingiber officinalis) 560 mg (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.

Atrotone® / Osteoflex® / Osteoflex® PLUS / Osteoflex® + Omega-3 (HealthAid) / Glucosamina, Boswellia y MSM Complex (Terranova) que contienen, entre otros:

- **Sulfato de glucosamina:** Los estudios han demostrado su capacidad para disminuir el dolor y la inflamación, para incrementar el rango de movimiento y para ayudar en la reparación de articulaciones de las manos, rodillas, caderas y columna vertebral, dañadas por el envejecimiento. Estudios recientes sugieren que la glucosamina puede ser aún más eficaz que los fármacos anti-inflamatorios no esteroideos (AINES) como la aspirina y el ibuprofeno, sin los efectos secundarios dañinos asociados con estos medicamentos. Por el contrario, la glucosamina alivia el dolor y la inflamación, además de que también puede construir y reparar el cartílago y el tejido conectivo lo cual va más allá de alivio del dolor.
- **Condroitín sulfato:** Es también un glicosaminoglicano. Asimismo, ejerce una potente actividad antiinflamatoria.
- **Mejillón de labio verde:** Reduce el dolor, mejorando el estado general de salud.
- **Ácido hialurónico**
- **Colágeno tipo II hidrolizado:** Es el componente fundamental del sistema de sostén del organismo: los huesos, cartílagos, tendones, membranas basales, piel, cornea y algunos órganos del cuerpo.
- **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.
- **MSM:** Compuesto de azufre necesario para reducir la inflamación y de reparación de las articulaciones y tejidos.
- **Manganeso:** Efectivo para el alivio del dolor.
- **Cúrcuma:** Posee un potente efecto sobre la sensibilidad del dolor y sobre la respuesta inflamatoria.
- **Boswellia:** Posee una clara acción antiinflamatoria ya que inhibe de forma específica la 5-lipooxigenasa, bloqueando así la síntesis de sustancias pro-inflamatorias como el ácido 5-hidroxeicosatetraenoico (5-HETE) y leucotrieno B4 (LTB4). También se ha demostrado en animales que la boswellia posee un marcado efecto analgésico.
- **Omega 3:** Los ácidos grasos EPA, pueden ayudar a reducir las proteínas que participan en la inflamación.

Antioxidantes como Antiox Care® (Nutrinat Evolution) / Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova), que contienen vitaminas A, C y E, así como zinc, selenio y cobre, que ayudan a evitar la oxidación celular, disminuyendo la inflamación y la muerte celular, pudiendo además ser protectores frente al desarrollo de la artritis reumatoide. Además de función antioxidante, la vitamina C reduce los niveles de histamina, presenta efecto antiinflamatorio y promueve la formación de colágeno esencial para la mantención de los tejidos. El zinc favorece la disminución de hinchazón y rigidez matinal. Además, es fundamental en la formación de colágeno.

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.