

NEUROPATÍA DE FIBRAS FINAS

Las neuropatías (enfermedad del sistema nervioso) de fibra fina (NFF) son un subtipo de polineuropatías (PNP) que afectan de forma exclusiva o predominante a las fibras de pequeño calibre (A-δ y C) cuya función es la transmisión de las modalidades sensitivas termoalgésicas y del sistema nervioso autónomo.

Prevalencia

No existen datos sobre la prevalencia de las NFF pero las PNP como conjunto presentan una prevalencia en la edad media de la vida de 2,4% de la población, alcanzando por encima de los 55 años hasta el 8 % de la población. A modo de ilustración se puede considerar a la diabetes mellitus (DM) que es la principal causa de PNP en occidente. Un 7 % de la población mundial padece DM y un 16 % intolerancia a la glucosa. Un 50 % de los pacientes con DM desarrollaran una neuropatía a lo largo de su vida. La PNP sensitivomotora es la forma más frecuente de neuropatía en la DM, presentándose como PNP dolorosa (NFF) entre el 11-20%.

Manifestaciones clínicas

Las principales manifestaciones de la neuropatía de fibras finas son dolor intenso, la sensación de quemadura en los pies y la alteración de la sensibilidad térmica y dolorosa. Algunos de los signos de la neuropatía pueden aparecer de repente, pero la pérdida de la sensibilidad se incrementa gradualmente.

El dolor neuropático, también conocido como neuralgia, ocurre de manera espontánea o como una reacción a los tratamientos externos. La neuralgia es muy diferente del dolor que uno puede experimentar cuando se golpea con un martillo en el dedo. El dolor neuropático es firme y constante, que se caracteriza por una sensación de ardor o picazón, que no es el resultado de un estímulo. Mientras que el dolor común influye sólo en los nervios del dolor, la neuropatía provoca tanto dolor como no dolor de los nervios sensoriales.

Tratamiento médico

El tratamiento es principalmente a base de fármacos. Para calmar el dolor neuropático no se suministran analgésicos sino que la terapéutica se basa en antidepresivos tricíclicos y los antiepilépticos. Las dosis que se necesitan son muy altas y el paciente puede no tolerarlas bien. Es en ese momento cuando se opta por la asociación de fármacos. En los últimos años han aparecido productos de estas familias con una actividad específica para el dolor, con lo que se ha conseguido que sean más potentes y más tolerados en la dosis de potencia necesaria. Las dosis del tratamiento irán en función del tiempo que lleve desarrollándose el dolor neuropático: cuanta más evolución, mayor dificultad para bloquear los síntomas.

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.

Alimentación

Las proteínas son de suma importancia en esta patología. Se deben consumir alimentos como atún, caballa, arenques, sardinas, salmón, pollo o tofu (carne roja también pero en cantidades inferiores).

Se recomienda una dieta antiinflamatoria que contenga muchos ácidos grasos esenciales (pescados, nueces, semillas y aceites).

Alimentos ricos en vitamina B: granos, el mijo, el centeno, el quínoa, el maíz, la cebada y las verduras frescas.

Las comidas ricas en vitamina A (como las hortalizas y frutas) y vitamina E pueden ayudar a reducir la inflamación.

El magnesio existe en todas las hortalizas verdes, cuanto más oscuras mejor. Hay zinc en los huevos, el pescado, las semillas de girasol y las lentejas. Se encuentra cobre en las nueces del Brasil, la avena, el salmón, y los hongos. La bromelina, un producto antiinflamatorio, se encuentra en los ananás y las nueces. Las manzanas y las peras son buenas frutas de consumo porque liberan azúcares en forma lenta. Las frutillas o fresas, los kiwis y las batatas o camotes son ricas en vitamina C. Pueden encontrarse alimentos que contienen bioflavonoides, que apoyan la producción de vitamina C, en las hortalizas amarillas y verdes.

Mantener a un mínimo estimulantes como el café, el té y los productos refinados. Asimismo, se deberá evitar el azúcar de cualquier tipo. Evitar los pasteles, bizcochos y dulces.

Es importante identificar cualquier intolerancia/alergia alimenticia, ya que podrían aumentar el desequilibrio inmunológico ya presente. Fijarse en alimentos como el trigo, los productos lácteos y las frutas cítricas.

Los comestibles proinflamatorios se deben evitar también; pero por una razón diferente. Son ricos en Pg2, una prostaglandina que fomenta la inflamación. Incluyen productos animales y lácteos, margarinas (grasas hidrogenadas), grasas duras, alimentos fritos, grasas quemadas y materia grasa en pastas, bizcochos, pastelillos y galletas. Se ha demostrado que una dieta baja en grasas saturadas hace que se haga más lento el deterioro de la vaina de mielina.

Los comestibles que se debe evitar son los que obstaculizan la producción de energía (y que van contra el buen humor). Esos alimentos estimulan la adrenalina y, a fin de cuentas, agotan la vitalidad. Algunos ejemplos de ellos son: el alcohol, el té, el café, las bebidas carbonatadas. Esos comestibles trastornan el equilibrio y detienen el uso por el cuerpo de las grasas "esenciales" provechosas, como se indicó en lo que antecede.

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

Neuroforte® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- **Magnesio:** El magnesio es regulador de los impulsos nerviosos e interviene en la formación de algunos neurotransmisores.
- **Vitaminas B3 y B6:** Las vitaminas del grupo B son indispensables para la protección del sistema nervioso y la reparación adecuada de mielina, así como también ayudan a prevenir que se dañe. Además, la vitamina B6 se requiere para la conversión del triptófano de la dieta en serotonina, un neurotransmisor que modula la percepción del dolor, convirtiéndose así en un agente estimulante de la serotonina. Debido a que los pacientes con dolor crónico tienen niveles de serotonina disminuidos.
- **Vitamina C:** La vitamina C, por sus efectos antioxidantes, se recomienda sin duda para mantener al sistema inmune en buenas condiciones, el cuerpo libre de toxinas y para ayudar a desinflamar. Todo esto es necesario para que el sistema nervioso esté funcionando correctamente y la mielina este bien protegida.
- **Lecitina:** La fosfatidilcolina es necesaria para sintetizar otro neurotransmisor estimulante denominado acetilcolina. Esta última es necesaria para un correcto control de la actividad muscular y nerviosa de todo el organismo.
- **Aminoácidos como L-Fenilalanina y L-Tirosina:** Son esenciales para la transmisión de mensajes cerebrales.
- **Extracto de ginkgo biloba:** Puede resolver los dolores neuropáticos; su eficacia se debe a una combinación de sus propiedades: es antioxidante, antiinflamatorio y protege el sistema nervioso.

Ácido Alfa Lipoico 250 mg (HealthAid): Como antioxidante ayuda a proteger los nervios de la inflamación.

MSM (Metilsulfolimetano) 1.000 mg (HealthAid): Es una forma de azufre orgánico conocido como dimetil sulfonal oxígeno (DMSO2). La capacidad analgésica del MSM se debe al menos a su capacidad para: Inhibir los impulsos dolorosos que circulan a lo largo de las fibras C (son fibras que informan al sistema nervioso central de la sensación de dolor); reducir la inflamación; promover la circulación, lo cual favorece la recuperación y regeneración de los tejidos, y reducir los espasmos musculares.

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

Melena de León (*Hericium erinaceus*), extracto puro (Hawlik): Tiene un potencial terapéutico elevado en la nutrición y regeneración de la mielina, capa protectora de las fibras nerviosas.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution): Varias vitaminas B han demostrado ayudar a reconstruir la vaina mielina alrededor de los nervios y reparar el funcionamiento

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.

de éstos. La vitamina B12 es la vitamina antiinflamatoria del sistema nervioso; es antineurálgica. También son importantes las vitaminas B1 y B6, indispensables para la protección del sistema nervioso y la reparación adecuada de mielina, así como también ayudan a prevenir que se dañe. La vitamina B6 se requiere para la conversión del triptófano de la dieta en serotonina, un neurotransmisor que modula la percepción del dolor, convirtiéndose así en un agente estimulante de la serotonina.

Vitamina D3 2.000 UI (Terranova): Una de las funciones de la vitamina D es la regulación del desarrollo del sistema nervioso y la función.

Vitamina E natural 200 UI (HealthAid): Como los AINES, la vitamina E parece ser un inhibidor de las prostaglandinas, reduciendo el dolor asociado con esta patología.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Los omega 3 son indispensables para la producción y mantenimiento de las vainas de mielina; mejoran la transmisión de impulsos nerviosos y además ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo.

5-HTP+Azafrán Complex (Nutrinat Evolution): 5-HTP+Azafrán Complex de Nutrinat Evolution es un complemento alimenticio con una combinación sinérgica de 5-HTP de origen vegetal, vitaminas B6 y B12, magnesio, inositol y extracto seco de azafrán Safr'Inside™, que contribuye al equilibrio emocional y a mantener un estado de ánimo positivo.

Otros tratamientos

Acupuntura: Las neuralgias intensas exigen tratamiento en varios puntos del vaso gobernante y los meridianos de vesícula biliar, vejiga, intestino grueso, estómago e hígado. Se estimulan además los puntos correspondientes del lado opuesto al del dolor. La acupuntura y el tratamiento con electroacupuntura suave pueden proporcionar alivio inmediato y ayudar a la curación.

Aromaterapia: Para las neuralgias faciales se aplica una mezcla de dos gotas de aceite esencial de clavo, una de albahaca y una de eucalipto en una cucharada de vehículo.

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.