

RADICULOPATÍA

La radiculopatía hace referencia a una enfermedad **caracterizada por un intenso dolor producido como consecuencia de una lesión, compresión o inflamación del nervio espinal**, el cual se sitúa en la parte más baja de la espalda. Cualquier zona de la columna vertebral puede verse afectada por una radiculopatía. Sin embargo, es más común que aparezca en la sección lumbar. En algunas ocasiones el dolor se expande hasta los glúteos y las piernas, dando lugar a lo que comúnmente se conoce como ciática.

Síntomas

Entre los síntomas que pueden evidenciar la existencia de esta patología cobra especial protagonismo un **potente dolor en el área final de la espalda**. Este malestar puede verse potenciado al toser, al levantarse o cuando se permanece sentado durante mucho tiempo. También es normal sentir una **sensación de hormigueo, entumecimiento, cosquilleo o adormecimiento** en la espalda y las piernas. Además, en los casos más graves, se puede notar una mayor debilidad en las extremidades inferiores para realizar determinadas acciones o ver disminuidos los reflejos para responder con las piernas a algunos estímulos.

Causas

La radiculopatía aparece cuando el nervio espinal se encuentra comprimido, **siendo la causa más común de dicha compresión la presencia de una hernia de disco**. Cuando un disco está dañado, tiende a presionar las raíces nerviosas cercanas, provocando la patología en cuestión. Del mismo modo, la edad y el envejecimiento pueden dar lugar a una estenosis espinal, ejerciendo una notable fuerza sobre los nervios de la columna vertebral. Otra de las enfermedades con capacidad para provocar una radiculopatía es la artrosis. Cabe resaltar que algunos factores como la diabetes, la obesidad, consumo de tabaco, el sedentarismo y la mala alimentación también pueden incidir en la presencia de este padecimiento.

Tratamiento médico

El tratamiento de la radiculopatía variará en función de las características del paciente y de la causa que ha provocado la enfermedad. En primer lugar se harán uso de medicamentos que ayuden a disminuir el dolor, acompañados de la realización de ejercicios o fisioterapia, con el objetivo de ayudar al paciente a mejorar sus posturas, potenciar su flexibilidad y beneficiar su movilidad. En el caso de que el individuo no observe una notable mejoría tras estas indicaciones, se recurrirá a un tratamiento quirúrgico, como podría ser la microdiscectomía, para poder eliminar la causa que está comprimiendo la raíz nerviosa.

Tratamiento natural

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.

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.

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) / Cúrcuma 750 mg (Curcuma longa) HealthAid**
- **Jengibre (Zingiber officinalis) 560 mg (HealthAid)**

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.

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.

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.

- **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.
- **Boswelvia:** 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-hidroxiicosatetraenoico (5-HETE) y leucotrieno B4 (LTB4). También se ha demostrado en animales que la boswelvia 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.