

Nutrición & Curación

Atención mayores: una parte “olvidada” del sistema inmune refuerza la buena salud *Se vuelve menos eficiente con la edad*

“La clave para una vida sana es el equilibrio en todas las cosas”

—DESCONOCIDO

La inmunidad se convirtió en un tema candente durante la pandemia de Covid-19. Hoy, muchas personas, especialmente las mayores, quieren preparar su sistema inmunológico contra los virus estacionales y, por supuesto, las enfermedades crónicas.

Pero hay una parte “olvidada” del sistema inmunológico que mucha gente apenas conoce, pero que es absolutamente fundamental para su salud en general.

Verá, es lo que realmente ayuda a su cuerpo a deshacerse de toxinas, desechos, infecciones, bacterias, células cancerosas y más. Me refiero al **sistema linfático**.

Consiste en una red de tubos delgados llamados vasos linfáticos, así como ganglios linfáticos que recorren todo el cuerpo. Los ganglios linfáticos contienen células inmunitarias especializadas que combaten las infecciones des-

truyendo los gérmenes que llegan a ellos a través de los vasos linfáticos.

Es posible que haya experimentado inflamación de los ganglios linfáticos en el cuello, las axilas o la ingle. La hinchazón, la sensibilidad, el calor y el enrojecimiento son signos clásicos de inflamación, que indican que los ganglios linfáticos están combatiendo las infecciones.

También tenemos ganglios linfáticos en el pecho y el abdomen. De hecho, el ganglio más grande de todos es el llamado cisterna de Pecquet, que se encuentra en la cadena linfática abdominal.

En definitiva, el sistema linfático es como un tercer sistema circulatorio, adicional al de nuestra circulación arterial y venosa. La diferencia es que el sistema linfático no tiene un mecanismo de bombeo propio, por lo que depende del **movimiento regular** y de la

respiración profunda para ayudar al flujo del líquido linfático.

El problema es que este tipo de drenaje linfático se vuelve menos eficaz con la edad. Esto conduce a una retención excesiva de líquidos. Además, una variedad de factores, como la pérdida de movilidad o una mala alimentación, pueden aumentar aún más la acumulación de líquido a medida que envejecemos.

Afortunadamente, hay algo que USTED puede hacer y que respaldará este mecanismo de bombeo, para que pueda sentirse siempre más saludable.

Abordar las señales de un sistema que falla

Un masaje de drenaje linfático es un proceso en dos pasos que consiste en limpiar el líquido linfático atrapado en los tejidos y moverlo para que sea reabsorbido por los ganglios linfáticos.

A diferencia de un masaje normal, el masaje linfático es suave y no requiere aceites ni lociones. No causa dolor ni molestias. Y es tan relajante que no es raro que algunas personas se queden dormidas durante el tratamiento.

(continúa en la página siguiente)

EN ESTE NÚMERO

La deliciosa fruta que protege su corazón	3
El bueno, el feo y el malo de los corticoides	5
INGLIS INFORMA: “¿Qué hay en una sauna?”	8

SISTEMA LINFÁTICO

(viene de la página anterior)

Pero antes de ver los muchos beneficios de “afinar” su sistema linfático, analicemos los principales síntomas que alertan de un sistema defectuoso.

El signo más preocupante es la **hinchazón**. Al igual que la sangre, el líquido linfático siempre fluye. Pero si se detiene, este líquido se acumula y provoca hinchazón, generalmente en brazos y piernas. Esto puede llevar a:

- Infección y congestión linfática de los músculos.
- Una sensación de pesadez o tirantez.
- Restringido rango de movimiento.
- Endurecimiento y engrosamiento de la piel (fibrosis).

Además, si comienza a sentir apretados su ropa o anillos, eso podría indicar que sufre **linfedema**.

El **linfedema primario** es una afección poco común que se produce sin factor desencadenante y que afecta a una de cada 100.000 personas. El **linfedema secundario**, por su parte, afecta a una de

cada 1.000 y puede desencadenarse por diferentes factores.

Por ejemplo, los vasos linfáticos normalmente se congestionan debido a tratamientos contra el cáncer, cirugía, infección o traumatismo. Esto produce daño tisular que afecta el flujo linfático y, por lo tanto, puede causar el signo característico de hinchazón.

Los problemas adicionales que pueden provocar el linfedema incluyen dislocaciones de articulaciones, fracturas de huesos y músculos desgarrados. De hecho, el linfedema es una afección grave y debilitante en la que se acumula un exceso de líquido rico en proteínas en el espacio entre las células dentro de los tejidos.

Y ahora veamos lo que un masaje de drenaje linfático podría ayudar a aliviar:

► **Linfedema** inducido por cáncer de mama. El linfedema por mastectomía se produce si hay vaciamiento de los ganglios axilares. Si no existen ganglios linfáticos axilares la linfa se remansa en los vasos linfáticos de los brazos, se extravasa y aparece el linfedema.

Sin embargo, es posible que no aparezca hasta meses o años después del tratamiento. De hecho, un estudio de la Universidad de Pensilvania encontró una tasa cercana al 45% de linfedema en pacientes con cáncer de mama dentro de los cinco años posteriores al tratamiento. Pero un masaje de drenaje linfático puede ayudar a mover la acumulación de líquido a un área donde los vasos linfáticos no han sido afectados.

► **Artritis reumatoide**: esta es una afección inflamatoria autoinmune que causa dolor e hinchazón en las articulaciones. Al promover la circulación adecuada de líquidos mediante el masaje, la movilidad de las articulaciones a menudo mejora.

► **Fibromialgia**: la investigación ha puesto de manifiesto que un masaje de drenaje linfático era de eficacia superior al masaje de tejido conectivo para controlar la rigidez, la depresión y la calidad de vida asociada con este trastorno de dolor crónico mal definido.

(continúa en la página siguiente)

Dr. Alan Inglis'

Nutrición & Curación

Editorial:

Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar

Editora:

Laura Aramburu



Salud, Nutrición y Bienestar



Corazón de María, 80. 28002 Madrid - Telf.: 912 194 721 - www.nutricionycuracion.com

Déposito Legal: M-29352-2019

© Copyright 2024 NewMarket Health, L.L.C.

De la presente edición: © Copyright 2024 Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, S.L.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta publicación.

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR:

Para suscribirse, o para cualquier asunto relacionado con su suscripción, contacte con nuestro servicio de Atención al Cliente en el teléfono 912 194 721 ó en el e-mail: contacto@saludnutricionbienestar.com

El material contenido en esta publicación se ofrece a título informativo y no se puede interpretar como consejo o indicación médicos. La información y las opiniones vertidas en esta publicación se consideran precisas y seguras sobre la base del mejor juicio para el autor, pero no se debe adoptar ninguna medida basada únicamente en el contenido de esta publicación. Los lectores deben consultar a profesionales sanitarios capacitados sobre cualquier asunto relacionado con su salud y bienestar y si no lo hacen asumir su propia responsabilidad. La empresa editorial declina toda responsabilidad por los errores u omisiones. Las fuentes científicas de los artículos están disponibles online en www.nutricionycuracion.com

NUESTRA MISIÓN:

El Dr. Alan Inglis es uno de los “cazadores de curas” más implacables y calificados en la medicina actual. Es parte de un grupo élite de médicos para lograr la certificación en medicina interna y funcional. El Dr. Inglis ha estudiado de todo, desde cardiología en la mundialmente famosa Clínica Mayo hasta curas naturales alternativas en una de las universidades más antiguas de Europa. En el camino, ha desarrollado protocolos de tratamiento innovadores para algunas de las enfermedades más aterradoras del envejecimiento, como enfermedades cardíacas, dolor crónico, pérdida de memoria e incluso diabetes. E incluso educó a la próxima generación de médicos como instructor clínico en la Universidad de Massachusetts. Ahora los está poniendo a disposición de todos por primera vez aquí mismo en Nutrición & Curación.

¿Se cambia de domicilio? Por favor comuníquenos los cambios de dirección con 60 días de antelación.

► **Insuficiencia venosa crónica (IVC):** esta es una afección común que empeora con la obesidad. Provoca hinchazón de los pies y las piernas, cambios en la piel y dolor. Un pequeño ensayo controlado aleatorio de 41 participantes demostró que el masaje de drenaje linfático redujo la gravedad de los síntomas, la hinchazón y el dolor.

► **Congestión sinusal:** un masaje de drenaje linfático aplicado específicamente a los senos nasales puede aliviar la congestión y promover el drenaje de los senos nasales.

Conclusiones

En primer lugar, le recomiendo que consulte a su médico si tiene alguna inquietud sobre el linfedema. De hecho, un masaje no siempre eliminará las complicaciones y los cuidados adicionales pueden incluir vendajes y prendas de compresión, un programa de ejercicios individualizado y cuidado especializado de la piel.

Además, si tiene linfedema, es importante trabajar con un terapeuta que esté especialmente capacitado en masajes de drenaje linfático en linfedema. El masaje linfático generalmente no se re-

comienda para quienes tienen enfermedades cardíacas, problemas renales, coágulos en las piernas o celulitis.

Por último, tenga en cuenta que los masajes suecos y de tejido profundo emplean más presión y se utilizan para liberar la tensión muscular y aumentar la circulación del flujo sanguíneo. Por el contrario, los masajes linfáticos utilizan un toque más ligero para ayudar a restaurar un sistema inmunológico saludable y reducir la hinchazón. Por lo tanto, siempre hable sobre el método que van a utilizar y obtenga luz verde por parte de su médico. **Dr. I.**

La deliciosa fruta que protege su corazón

Evite la principal causa de muerte gracias a la granada

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo. También lo son en Estados Unidos, donde vivo, y en España.

En España se producen anualmente algo más de 13.000 muertes por **infarto de miocardio**. Por otro lado, 30.000 muertes se producen anualmente por parada cardíaca súbita, donde el 80% son secundarias a un infarto agudo de miocardio.

Es evidente que la salud del corazón debería ser una prioridad absoluta para todos nosotros. Y las **granadas** podrían encabezar la lista de poderosos vegetales protectores del corazón. Sus frutos y semillas de color rosa amarillento **ESTALLAN** de sabor, y sus propiedades medicinales son aún más sabrosas, como las describen las principales medicinas tradicio-

nales, que se remontan a más de 3.000 años.

Las granadas prosperan en los duros climas desérticos de Irán, India y países mediterráneos como España, Egipto y Marruecos. Para sobrevivir al duro clima de crecimiento, las plantas producen grandes cantidades de **elagitaninos**, el polifenol más potente. De hecho, ¡producen tres veces más que el vino tinto o el té verde!

Los polifenoles son fuertes antioxidantes que se encuentran en frutas, verduras, hierbas, especias, té, chocolate amargo y vino. Neutralizan los radicales libres que dañan las células y reducen la inflamación, una de las causas fundamentales de enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardíacas (y muchas otras).

Cuando usted **COME** granadas, los mismos antioxidantes

que protegen estas hermosas frutas del duro calor del desierto, le protegen a usted de las enfermedades. Estos compuestos antiinflamatorios altamente beneficiosos también se pueden absorber en forma de sabroso zumo, lo que confiere beneficios para la salud aún mayores.

Verá, en realidad hay **MÁS** actividad antioxidante en el **zumo de granada** que en la fruta misma. Esto se debe principalmente a que la corteza se incluye en la producción. Como resultado, el fenol **punicalagina** es responsable de más de la **MITAD** de la extraordinaria actividad antioxidante del jugo.

Las granadas destacan por su capacidad para proteger nuestro corazón de varias formas:

- Protegen las paredes arteriales contra lesiones inflamatorias.

(continúa en la página siguiente)

- Previenen e incluso revierten la placa aterosclerótica que pone en peligro la vida.
- Aumentan el flujo sanguíneo a nuestros corazones.
- Apoyan niveles saludables de presión arterial.
- Aumentan la producción de óxido nítrico (NO).

Un vaso de protección

El óxido nítrico es una molécula pequeña pero enormemente valiosa. Relaja y ensancha las paredes arteriales, permitiendo que fluya más sangre a través de ellas.

Previene la oxidación del LDL (el colesterol “malo”) y lucha contra la adhesión y la peligrosa acumulación de plaquetas a lo largo de las células endoteliales que recubren las arterias. De hecho, sus efectos protectores del corazón en última instancia retardan la progresión de la **arterioesclerosis que bloquea las arterias**, causa principal de enfermedad coronaria y ataques cardíacos.

Amigo, todos podemos estar de acuerdo en que aumentar el flujo al corazón de sangre rica en oxígeno a través de las arterias coronarias es algo bueno, especialmente para las personas que ya padecen una enfermedad cardíaca. Y hace casi 20 años, una investigación bien diseñada demostró que **el jugo de granada** puede ayudar.

Un ensayo controlado aleatorio (ECA) del Instituto de Investigación de Medicina Preventiva sin ánimo de lucro de California y publicado en la prestigiosa Revista de Cardiología probó los efectos del jugo de granada en 45 personas con enfermedad cardíaca y flujo sanguíneo reducido al corazón.

Fueron asignados al azar a beber o bien 0,25 litros de jugo de granada o bien una bebida placebo al día. Luego se midió el flujo sanguíneo en reposo y durante la actividad, lo que normalmente exige una mayor cantidad de flujo sanguíneo para suministrar oxígeno adicional a todo el cuerpo.

Al comienzo del estudio, los grupos mostraron la misma cantidad de flujo sanguíneo inducido por el estrés. Pero después de tres meses, la sangre que fluye hacia el corazón:

- Mejoró en un 17% en el grupo del jugo de granada.
- Empeoró en un 18% en el grupo de control.
- Resultó en una mejora positiva general del 35%.

Además, ninguno de estos efectos podría atribuirse a cambios en el peso de los pacientes, el azúcar en sangre o los medicamentos cardíacos, lo que apunta a los beneficios saludables del zumo de granada para el corazón.

En otro estudio, los investigadores probaron los efectos de tomar cada día jugo de granada en pacientes con **estrechamiento de la arteria carótida** debido a los efectos de engrosamiento de la pared de la **placa aterosclerótica**. Diez pacientes bebieron jugo de granada diariamente durante un año. Luego, los investigadores utilizaron una prueba no invasiva llamada ecografía del espesor de la pared íntima-media carotídea (CIMT), que muestra la progresión o reducción de la placa.

Pues bien, este pequeño pero impresionante estudio mostró una reducción (mejora) del 30% en el espesor de la arteria carótida en aquellos que bebieron jugo de

granada, en comparación con un aumento (empeoramiento) del 9% de la placa en el grupo de control.

Además, los niveles de colesterol LDL “malo” se redujeron significativamente, mientras que el nivel de antioxidantes total aumentó en un sorprendente 130%.

Y hablando de LDL...

Estabilizar el colesterol y la presión arterial

El colesterol LDL es esencialmente inofensivo hasta que se oxida. Cuando se oxida, la placa arterioesclerótica inflamada se ablanda hasta convertirse en un líquido parecido al pus, lo que aumenta vertiginosamente el riesgo de que se rompa, lo que puede provocar una obstrucción arterial casi instantánea y, a menudo, un ataque cardíaco mortal. Las granadas son una excelente manera de prevenir la oxidación sin necesidad de recurrir a medicamentos cargados de efectos secundarios.

Un pequeño estudio examinó los efectos de 0,059 litros de jugo concentrado de granada sobre los niveles de colesterol durante ocho semanas. (Parece muy poca cantidad, pero se trata de jugo concentrado, en suficiente cantidad para ejercer su efecto antioxidante). Participaron 22 hombres y mujeres con diabetes tipo 2, que experimentaron reducciones significativas en su colesterol total y colesterol LDL, así como en las proporciones de LDL a HDL y de colesterol total a HDL.

Los autores del estudio concluyeron que el consumo de jugo de granada concentrado puede modificar los factores de riesgo

(continúa en la página siguiente)

GRANADA

(viene de la página anterior)

de enfermedades cardíacas en pacientes con colesterol alto.

Por otra parte, la **hipertensión (presión arterial alta)** es un factor de riesgo importante de accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca, enfermedad vascular periférica y enfermedad renal.

Pues bien, las granadas TAMBIÉN reducen este factor de riesgo silencioso y a menudo letal de enfermedad cardíaca, probablemente debido a los potentes efectos antioxidantes de su contenido de polifenoles.

En un pequeño estudio, la presión arterial sistólica (presión arterial máxima) se redujo en un 21% después de un año de consumo diario de jugo de granada. Y un estudio similar en el mismo centro de investigación demostró que solo 0,059 litros de jugo de

granada administradas diariamente durante dos semanas redujeron la presión arterial sistólica en un 5%.

Conclusión

Si bien muchos de los beneficios de los que hemos hablado están asociados al consumo del zumo de granada, disfrutar de las **semillas crudas** es igual de satisfactorio y beneficioso.

Una piel gruesa rodea la fruta de la granada. En su interior encontrará su preciado cargamento de más de 600 semillas, conocidas como arilos. (Para abrir una granada, tome un cuchillo afilado y haga un corte alrededor de la piel, luego sepárela en dos mitades. Las semillas frescas se mantendrán en el refrigerador durante tres días, mientras que las granadas enteras

se conservan bien a temperatura ambiente hasta una semana).

Las semillas de granada son un refrigerio crujiente, sabroso y refrescante. Y, por supuesto, son una excelente fuente de vitaminas K y C, y también de potasio. Tienen un hermoso color rojo rubí con un sabor dulce y ácido que anima las proteínas magras (la carne de ternera, el salmón o el cordero, por ejemplo) y las verduras. También son un buen acompañante de los vegetales. Incluso puede rellenar higos con arilos y canela, nuez moscada o cardamomo; es una delicia. También puede añadirlos a un batido, yogur o pudín. ¡Las posibilidades son infinitas!

Para incorporar fácilmente esta fruta saludable para el corazón a su dieta recomiendo 0,118 litros de jugo de granada concentrado al día. No es mucho y sin embargo los beneficios para el corazón son enormes.

Las investigaciones muestran que el jugo de granada es seguro para las personas preocupadas por su nivel de azúcar en sangre. **Dr. I.**

Beneficios de la fruta entera

Cuando come una granada, la mayor parte de la fruta pasa por el estómago hasta el intestino delgado y luego hasta el colon. Luego se transforma, o se fermenta, en un compuesto altamente beneficioso llamado UROLITINA A. La urolitina A puede ayudar a mejorar la función mitocondrial, mejorar la producción de energía y reducir el estrés oxidativo. Esto también ayuda a proteger los tejidos afectados por el envejecimiento, especialmente el corazón y el músculo esquelético.

El bueno, el feo y el malo de los corticoides

Su uso prolongado puede arruinar la salud

Los corticoides, también llamados esteroides, corticosteroides, glucocorticoides o esteroides, son potentes medicamentos antiinflamatorios que se utilizan para tratar una gran variedad de enfermedades.

Además de ayudar a reducir la inflamación, se utilizan para controlar un sistema inmunológico hiperactivo en enfermedades autoinmunes como la **artritis reumatoide** o el **lupus**. También se emplean para reemplazar al cortisol, una hormona producida por

las glándulas suprarrenales, si el cuerpo deja de producirla (como en la enfermedad de Addison).

El número de recetas anuales de esteroides no deja de aumentar, influyendo en la salud de decenas de millones de personas.

(continúa en la página siguiente)

CORTICOIDES

(viene de la página anterior)

Los esteroides se presentan en diferentes formatos:

- **Comprimidos**, como la prednisona, para afecciones como asma, reacciones alérgicas, artritis, enfermedades inflamatorias del intestino, enfermedades autoinmunes e insuficiencia suprarrenal, por nombrar solo algunas.
- **Inhaladores**, como la fluticasona, que se usan diariamente para el control a largo plazo de los ataques de asma (opresión en el pecho, sibilancias, tos).
- **Aerosoles nasales**, como la beclometasona, para la fiebre del heno (rinitis alérgica) y los síntomas que la acompañan, como congestión y secreción nasal, estornudos y picazón.
- **Inyecciones**, como la metilprednisolona, en la espalda, las rodillas, los hombros y los codos para tratar la artritis, la bursitis o las lesiones por desgaste.
- **Cremas, lociones y geles**, como la hidrocortisona o la triamcinolona, para erupciones cutáneas como eccema y psoriasis.

Usados a corto plazo o en dosis bajas, estos medicamentos pueden actuar rápida y eficazmente con pocos efectos secundarios. Pero cuando se usan a largo plazo, durante semanas, meses o años, pueden aparecer efectos secundarios graves.

Me refiero al aumento del apetito, cambios de humor, insomnio, aftas bucales, visión borrosa, hipertensión arterial, hiperglucemia, obesidad... Además, las inyecciones de esteroides pueden acelerar la necesidad de reemplazos totales de cadera y rodilla... ¡y el uso de cremas con corticoides puede desfigurar la cara!

Peor aún, se pueden experimentar síntomas de **abstinencia** si se dejan de tomar repentinamente. Afortunadamente, existen ciertas alternativas naturales para evitar el uso excesivo de esteroides.

Hasta luego, corticoides

Hablemos ahora de cómo se pueden tratar algunas enfermedades sin tener que recurrir a estos peligrosos medicamentos.

► **Gota.** Esta molesta enfermedad afecta al 2,4% de la población adulta en España, en su mayoría hombres, y se observa una tendencia creciente. Se trata de una acumulación de ácido úrico que causa una inflamación dolorosa de las articulaciones (especialmente en el dedo gordo del pie).

Dado que es una afección inflamatoria, además de los medicamentos colchicina, alopurinol (uricosúricos) y antiinflamatorios no esteroideos (AINEs), en ocasiones se recetan también corticosteroides.

Pero una alternativa más segura y menos peligrosa es tomar diariamente un cuarto de litro de jugo de cereza Montmorency (que es una variedad de cereza).

► **Alergias estacionales.** En lugar de aerosoles nasales con corticoides o medicamentos que producen somnolencia, confíe en la miel. Esta contiene pequeños pólenes de árboles y plantas. Durante varios días su ingesta puede volverle inmune a los alérgenos locales, como si fuese una vacuna contra la alergia. Tome una cucharadita durante 1 ó 2 semanas.

► **Dolor en las articulaciones** (como “codo de tenista” u osteoartritis de rodilla). Hace 15 años, yo mismo decidí recibir una

inyección de esteroides en el codo izquierdo por una epicondilitis lateral (“codo de tenista”).

Dos semanas después de la inyección, me seguía doliendo el codo, la piel que lo recubría se había vuelto oscura, los ligamentos se habían atrofiado visiblemente y la articulación emitía un desagradable chirrido cuando la movía.

Los corticoides son catabólicos, lo que significa que dañan y decoloran los tejidos (en este caso, los ligamentos alrededor de mi codo izquierdo). Afortunadamente, probé con una terapia de microcorrientes, que según numerosas investigaciones puede promover la curación de las heridas. Y efectivamente, en manos de un profesional altamente cualificado, esta terapia solucionó mi problema en unos 90 minutos.

Las inyecciones de corticoides también se administran habitualmente para el dolor de rodilla causado por la artritis. Cuando actúan, calman el dolor. Esto permite que el paciente vuelva a caminar y hacer ejercicio. El problema es que pueden acelerar el deterioro de las articulaciones y aumentar la necesidad de un reemplazo de rodilla.

Las alternativas a los esteroides incluyen: entrenamiento de fuerza en las piernas, pérdida de peso y suplementación inteligente. Algunas sugerencias para favorecer la salud de las articulaciones son: **curcumina**, **membrana de cáscara de huevo** y **colágeno tipo II** no desnaturalizado.

► **Enfermedades autoinmunes.** Los corticosteroides a menudo se recetan para controlar una respuesta inmune hiperactiva. Pero

(continúa en la página siguiente)

CORTICOIDES

(viene de la página anterior)

las investigaciones muestran que los ácidos grasos omega-3, que contienen DHA y EPA, actúan como antiinflamatorios en ciertas patologías como la **psoriasis**, la **enfermedad inflamatoria intestinal**, el **asma** y la **artritis reumatoide**.

Puede ingerir de omega-3 proveniente de pescados como el salmón, las sardinas y la caballa. O puede tomar diariamente un suplemento de **aceite de pescado** que contenga al menos 1.000 mg de EPA y DHA.

No siempre son malos

Debo señalar que, en algunos casos, puede haber emergencias médicas que requieran medicación inmediata con corticoides en dosis altas para ayudar a evitar lesiones graves o, incluso, la muerte. En otras palabras, la terapia con corticoides no SIEMPRE es mala. De hecho, el uso a corto plazo suele ser terapéutico. Aquí hay unos ejemplos.

► **Exacerbación de la EPOC.** La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar inflamatoria crónica que obstruye el flujo de aire desde los pulmones. En una exacerbación, los síntomas como tos, sibilancias, fatiga y dificultad para respirar empeoran. Los pacientes suelen ser hospitalizados y tratados de urgencia con antibióticos intravenosos, corticoides y broncodilatadores inhalados.

► **Arteritis de células gigantes.** Es una inflamación de las arterias de las sienas. Provoca dolores de cabeza, dolor de mandíbula y problemas de visión. Si no se trata, puede incluso provocar ceguera. El tratamiento con corticosteroides generalmente alivia los síntomas y previene la pérdida de

la visión. De hecho, los pacientes con síntomas visuales tienen 22 veces más posibilidades de mejorar si son tratados con dosis altas de esteroides en las primeras 24 horas.

► **Infecciones graves por Covid-19.** Múltiples ensayos controlados aleatorios muestran que la terapia con corticosteroides mejora los resultados clínicos y reduce la mortalidad en pacientes hospitalizados con covid que requieren oxígeno suplementario. Los medicamentos ayudan a calmar la respuesta inflamatoria al virus, que puede provocar lesiones pulmonares, insuficiencia orgánica multisistémica e incluso la muerte.

Un enfoque consciente

Si bien en ciertas situaciones los pacientes pueden beneficiarse del uso de corticoides, es importante recordar que su uso a largo plazo puede aumentar el riesgo de muerte y perjudicar seriamente la salud. Puede contribuir a la diabetes tipo 2 y sus numerosas comorbilidades, incluidas la obesidad, las cataratas, la presión arterial alta, la inflamación sistémica y las enfermedades cardíacas.

Además, los niveles altos de azúcar en sangre, causados por el abuso de corticoides, a menudo se tratan con inyecciones de insulina. (¡Este es un ejemplo del uso de fármacos para tratar las consecuencias del uso de otros fármacos!)

Sin embargo, una dieta natural, basada en alimentos integrales y baja en carbohidratos, combinada con ejercicios moderados (como caminar) puede ayudar a reducir este efecto y también la necesidad de insulina.

El término “**demencia por esteroides**” fue acuñado en 1984, tras analizar los efectos del uso a largo plazo de los glucocorticoides.

De hecho, una investigación reciente de la Universidad de Bristol (Reino Unido) señala que incluso un tratamiento de cinco días con esteroides puede causar una reducción del rendimiento de la memoria en animales de laboratorio como roedores.

Más concretamente, el hipocampo, esencial para almacenar los recuerdos, resultó gravemente afectado. El autor del estudio sugirió que este hallazgo podría “*conducir a la identificación de tratamientos farmacológicos que podrían adaptarse para tratar este tipo de trastornos de la memoria*”.

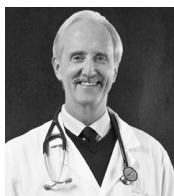
Pero ¿por qué no dar marcha atrás y evitar simplemente la terapia con esteroides y sus efectos nocivos?

Conclusión

Actualmente hay un debate en la medicina convencional sobre los problemas causados por su uso excesivo de estas poderosas drogas. Y existe una notable preocupación por el uso de medicamentos adicionales para tratar los efectos secundarios de los esteroides.

Por lo tanto, **debemos tener cuidado con los corticoides**. Comience preguntándole a su médico qué medidas no farmacológicas (dieta, suplementos, ejercicio) se pueden implementar para minimizar o evitar el uso de medicamentos esteroides. Recomendando incluir a un médico de medicina integrativa en estas conversaciones.

Y, por favor, nunca tome esteroides sin orientación médica. **Dr. I.**



¿Qué hay en una sauna?

Recientemente decidí actuar según un plan que tenía desde hace meses y hacer algo para apoyar la salud de mi cerebro y de mi cuerpo. Verá, cumplo 72 años el 11 de marzo. Y es que tengo toda la intención de seguir con mi vida lo más felizmente posible y durante el mayor tiempo posible.

La esperanza de vida promedio de un hombre estadounidense de 72 años hoy día es de 13 años más, es decir, hasta los 85. Por lo tanto, no creo que para una persona como yo planificar al menos otros 15 ó 20 años de vida con buena salud sea descabellado.

Después de meses de postergar las cosas, decidí agregar una sauna diaria a mi rutina. ¿Por qué una sauna? Las investigaciones muestran que pasar tiempo en una sauna puede hacer todo tipo de cosas positivas para nuestra salud.

Proporciona efectos cardiovasculares favorables: aumento de la frecuencia cardíaca, flujo sanguíneo de la piel, gasto cardíaco y sudoración, ¡similar a lo que sucede con el ejercicio! También reduce los **radicales libres**, el **estrés oxidativo** y la **inflamación**, todos ellos factores relacionados con el envejecimiento y las enfermedades.

Además, aumenta la biodisponibilidad del óxido nítrico (NO), que ayuda a regular la presión arterial; aumenta la sensibilidad a la insulina (que regula el azúcar en sangre) y promueve vasos sanguíneos más saludables (algo que es bueno por muchas razones).

Sin mencionar que un estudio llevado a cabo con más de 2.300 hombres en Finlandia mayores de 20 años vinculó el baño de sauna con lo siguiente:

- Un riesgo un 66% menor de **demencia**.
- Un 65% menos riesgo de padecer **alzhéimer**.
- 63% menos riesgo de **muerte súbita cardíaca**.
- Reducción del 40% del riesgo de **mortalidad por todas las causas**.

Además, a través del sudor la sauna también produce una desintoxicación de metales pesados, pesticidas y diversos productos petroquímicos tóxicos inducida por el sudor. Y los efectos secundarios del baño de sauna tienden a ser leves o inexistentes.

En una sauna seca estilo finlandés, la temperatura ideal sería de 76 a 79 grados centígrados durante 20 minutos, de cuatro a siete días a la semana; cuantos más días, mejor.

Una última cosa antes de despedirme... Cuando estaba en la universidad a principios de los años 70, iba a la sauna de la universidad la mayoría de los días de invierno. Pensé que sería bueno para mí. Pero lo que realmente me llamó la atención en ese momento fue lo **social** que era. Ese es el ambiente de la sauna. Es un gran lugar para charlar sobre eventos actuales y hacer nuevos amigos. Lo consideré una parte valiosa de mi educación en ese momento.

Avancemos rápidamente a una experiencia reciente en la sauna: me presenté a un joven, de unos 20 años. Rápidamente supe que pasó un año en la Universidad de Edimburgo (UK) estudiando historia. (Quizás recuerde que me encanta Escocia, y Edimburgo es una ciudad preciosa). Luego entró a la sauna su director de tesis, charlamos y resulta que es de Colombia. Entonces le digo que conocía a una dentista local de Colombia que era una estrella en el equipo nacional de baloncesto femenino de ese país; ¡incluso hay una estatua de ella en Bogotá!

Lo bueno es que probablemente me volveré a encontrar con estas dos personas en la sauna. Y si bien el baño de sauna ofrece notables beneficios para la salud, no es menos importante el factor humano. ¿Por qué no probarla usted también?

Alan Inglis MD