

Nutrición & Curación

Aproveche el poder curativo de la LUZ

La terapia con luz roja borra el dolor, mejora la función cerebral y más beneficios

“Dad luz y las tinieblas desaparecerán por sí solas”

—DESIDERIO ERASMO, 1469-1536

A medida que envejecemos, nuestros cuerpos cambian, nos guste o no. Algunas cosas simplemente ya no funcionan como antes.

A medida que pasan los años, pueden aparecer problemas como dolor en las articulaciones, dolores musculares, fatiga, marcha lenta, heridas que son más difíciles de curar, arrugas y pérdida de visión, entre otros.

Pero, ¿qué pasaría si existiera una solución sencilla, segura y eficaz para hacer retroceder virtualmente el tiempo? ¿Un tratamiento sin medicamentos con el poder de devolverle un mejor (“más joven”) estado de salud?

Bueno, resulta que una solución que parece sacada directamente del futuro puede hacer precisamente eso.

Se llama terapia con luz láser de bajo nivel (LLLT, por sus

siglas en inglés) o FOTOBIO-MODULACIÓN (PBM) y se utiliza para tratar una multitud de afecciones, incluidas muchas de esos males del envejecimiento que todos intentamos evitar.

Pero quizás su MAYOR beneficio (o al menos el mejor estudiado, hasta ahora) es su capacidad para aliviar el dolor.

La PBM utiliza poderosas ondas de luz con extraordinarias propiedades que nos permiten esencialmente **aprovechar la energía curativa del sol**.

A pesar de que suena a ciencia ficción, el nacimiento de esta terapia se remonta a 1903. Luego, en 1995, un descubrimiento accidental por parte de astronautas del transbordador espacial que usaban luz roja para ayudar a que las plantas crecieran llevó a que la NASA financiara años de investigación en personas.

Luz segura y eficaz

La luz roja y la luz infrarroja cercana (NIR o *Near Infrared Light* en inglés, también llamada luz próxima al espectro infrarrojo) que componen la PBM son parte del espectro visible de la luz del sol. Debido a que actúan a nivel celular, estas ondas de luz curativas tienen una gama sorprendentemente amplia de beneficios para la salud.

La terapia con láser de bajo nivel estimula una respuesta natural en el cuerpo humano, incluidos beneficios como aliviar el dolor en las articulaciones, calmar los dolores musculares, estimular la circulación, acelerar la cicatrización de heridas y mejorar la apariencia de la piel.

A diferencia de la (a veces controvertida) luz ultravioleta utilizada en las cabinas de bronceado y los láseres de alta intensidad, la PBM no supone riesgo de sufrir quemaduras o daños en la piel.

Y, a diferencia de los medicamentos que pueden tener efectos secundarios peligrosos (incluso MORTALES), el PBM se considera seguro y tiene efectos secundarios mínimos.

(continúa en la página siguiente)

EN ESTE NÚMERO

El secreto del “hombre de hojalata” para un envejecimiento más saludable	3
¿Sufre vértigo y mareos?	6
INGLIS INFORMA: En busca del tiempo perdido	8

De hecho, esta combinación de **eficacia y seguridad** hace que muchas personas etiqueten la PBM como “demasiado bueno para ser verdad” sin siquiera molestarse en mirar las pruebas.

Mi objetivo hoy es cambiar esa mentalidad. Pero primero, echemos un vistazo rápido a cómo funciona la PBM...

El poder de la LUZ

Los tratamientos suelen utilizar **luz roja** en longitudes de onda de 620 a 750 nm o longitudes de onda de **luz infrarroja cercana** de 760 a 1400 nm. La luz cura a nivel celular.

Generalmente, la luz visible no puede penetrar en el cuerpo humano. Sin embargo, las longitudes de onda más largas, cercanas al espectro infrarrojo, pueden penetrar más profundamente y generalmente se usan para tratar afecciones internas como dolores musculares, dolores articulares y problemas cerebrales.

La luz roja también se utiliza a menudo en tratamientos tópicos para mejorar aspectos como

la salud de la piel, la caída del cabello o los problemas de visión.

Ya hemos hablado en otras ocasiones de las **mitocondrias**, esas pequeñas fábricas de energía dentro de nuestras células que proporcionan energía a nuestros cuerpos y mantienen nuestros sistemas funcionando sin problemas.

Aquí es donde las ondas de luz roja realmente hacen su “magia”.

Al igual que **recargar una batería**, la PBM actúa sobre la citocromo c oxidasa para completar la cadena de transporte de electrones que produce ATP celular.

Además, la PBM libera **óxido nítrico (NO)**, dilatando los vasos sanguíneos y aumentando el flujo sanguíneo y el oxígeno para estimular la curación.

La terapia produce una reacción de estrés leve y beneficiosa que fortalece las defensas celulares y la resiliencia al mismo tiempo que bombea proteínas que combaten la inflamación y la muerte celular prematura.

Entonces, echemos un vistazo a cómo esas reacciones celulares se traducen en un alivio del dolor que usted puede SENTIR.

Alivia el dolor de las articulaciones

La osteoartritis (OA) es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que causa inflamación y dolor en los dedos, las manos, las rodillas, las caderas y las articulaciones del cuello.

Como era de esperar, el enfoque de tratamiento convencional es recetar analgésicos potencialmente adictivos o medicamentos AINE como ibuprofeno y naproxeno. Estos pueden tener efectos secundarios peligrosos que pueden acortar la vida, como sangrado estomacal, daño renal, presión arterial alta, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Por el contrario, la PBM **sobresale en el tratamiento del dolor de la artritis** con efectos secundarios mínimos (y leves).

La PBM debe gran parte de sus poderes para aliviar el dolor a sus

(continúa en la página siguiente)

Dr. Alan Inglis'

Nutrición & Curación

Editorial:

Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar



Salud, Nutrición y Bienestar

Editora:

Laura Aramburu



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

Depósito 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

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

importantes efectos antiinflamatorios. De hecho, las investigaciones confirman que la terapia reduce la infiltración de células inflamatorias en múltiples tipos de artritis.

Además, la PBM también parece dirigirse a los nervios y a los receptores opioides, amortiguando las señales de dolor.

En un gran metaanálisis, los investigadores analizaron cuidadosamente los datos de 22 ensayos de PBM controlados con placebo en los que participaron 1.063 voluntarios con artrosis. Pues bien, el tratamiento redujo significativamente el dolor de los participantes en comparación con el placebo.

¡El alivio duró 12 benditas semanas! Y se informaron CERO eventos adversos.

Pero los poderes analgésicos de los PBM no terminan ahí...

Las investigaciones muestran que la PBM alivia eficazmente TODO TIPO DE DOLOR, de la cabeza a los pies.

Aborde el dolor de pies a cabeza

Tomemos como ejemplo el **dolor lumbar**. Se trata de una de las principales causas de discapacidad, que afecta a más de dos tercios de personas en algún momento de sus vidas.

Pero en no menos de siete ensayos controlados aleatorios de alta calidad, la PBM fue superior a un placebo para eliminar ese dolor debilitante.

Y también ha demostrado ser eficaz para aliviar el **dolor de cabeza** y el dolor facial, incluida la neuralgia del trigémino, la neuralgia occipital y el síndrome de boca ardiente.

Otro pequeño estudio mostró que 10 días de PBM redujeron significativamente el dolor de la **neuropatía periférica diabética** (NPD).

Pero quizás lo más revelador de todo fue un gran metaanálisis que incluyó 22 estudios sobre 52 áreas diferentes de dolor y que en-

contró que la PBM era muy eficaz para aliviar todo tipo de **dolor crónico**.

Conclusión

Acabo de hacer un recorrido superficial por lo que la luz PBM puede hacer por su salud y como ha visto las posibilidades son casi infinitas.

Yo estoy entusiasmado con el potencial de la terapia. De hecho, yo mismo he invertido en una unidad. ¡Y digamos que me ha sorprendido bastante! (Compartiré mi experiencia en la sección Inglis Informa de un próximo número).

Como de costumbre, no tengo ningún conflicto de interés con ninguna de las empresas o productos mencionados.

Si se plantea probar la PBM, comparta esos planes con su médico. También le recomiendo que busque un médico familiarizado con esta terapia para aprovechar al máximo el tratamiento. **Dr. I**

El secreto del “hombre de hojalata” para un envejecimiento más saludable

Lubricación natural para sus articulaciones, piel y ojos

Hay una sustancia pegajosa que su cuerpo produce y que podría **ALIVIAR** los signos típicos del envejecimiento. El problema es que producir suficiente cantidad se vuelve más difícil cada año que pasa.

De hecho, a la edad de 20 años, nuestros niveles comienzan a disminuir. Y reponerlo no es tan simple como quitar el “óxido”

con una lata de aceite. (¿Recuerda al hombre de hojalata de *El mago de Oz*, que necesitaba aceite porque tenía sus articulaciones oxidadas?). A menos que esa lata esté llena de algo más: una sustancia crítica que está disponible en forma de suplemento.

De hecho, las investigaciones muestran que esta sustancia

podría resultar ser **CLAVE** para un envejecimiento más saludable.

Cuando la toma, actúa de forma segura y en armonía con el organismo para realizar tres cosas importantes:

- Reducir el dolor de artrosis.
- Hacer que la piel esté más suave y tersa.

ÁCIDO HIALURÓNICO

(viene de la página anterior)

- Aliviar los ojos secos y mejorar la visión.

Además, le permite desarrollar una mayor fuerza en las piernas, un factor clave de movilidad (y longevidad) que fomenta la actividad y un mejor estado físico.

Oro líquido para las articulaciones chirriantes

Me refiero al **ácido hialurónico**. Esta sustancia abunda en el líquido sinovial, el líquido espeso que amortigua los extremos duros de los huesos.

Funciona como lubricante para las articulaciones, la piel y los ojos. Eso se debe a que es espeso y pegajoso, elástico y además puede retener la humedad.

Además, es un potente amortiguador y estabilizador de articulaciones. De hecho, reduce la inflamación y protege las células

del cartílago contra la apoptosis (muerte celular prematura).

Por lo tanto, no es difícil entender por qué los niveles bajos de esta sustancia pueden causar estragos en un cuerpo que envejece. Pero analicémoslo un poco más.

Por un lado, tener suficiente ácido hialurónico dentro del cuerpo ayudará a lubricar la cápsula articular lo suficiente como para reducir la fricción entre huesos, una causa clave de la osteoartritis (OA).

Como resultado de ello, se crea un “colchón” que permite que las articulaciones absorban mejor la presión y la vibración (protegiendo contra la rotura del cartílago).

Si ya sufre de artritis, el ácido hialurónico también puede funcionar para usted, gracias a sus **efectos analgésicos**. Verá, el ácido hialurónico puede ayudar a reducir el dolor nervioso en las articulaciones al reducir la sensibilidad a las señales de dolor, sin los efectos secundarios tóxicos de los AINE de uso común, que es el recurso de la mayoría de los médicos convencionales.

Su seguridad no debería sorprender, ya que nuestro cuerpo produce ácido hialurónico de forma natural. De hecho, múltiples estudios pequeños han señalado su capacidad para reducir el dolor y reconstruir las articulaciones dañadas, entre otros beneficios, ¡todo en dosis suplementarias razonables que pueden tomarse de manera segura durante hasta un año!

Por ejemplo, se realizó un estudio aleatorio, doble ciego y controlado con placebo (ECA) con 72 personas, de 19 a 72 años. Durante un período de cuatro semanas, se administró a los pacientes o bien tres cucharadas de ácido hialurónico

o bien placebo diariamente durante las dos primeras semanas, seguido de dos cucharadas diarias durante las siguientes dos semanas.

Al final, los participantes del grupo del ácido hialurónico experimentaron una reducción muy significativa en las puntuaciones de dolor después de las dos primeras semanas. Esto también condujo a una disminución significativa del uso de analgésicos. Como beneficio adicional, incluso disfrutaron de una mejora notable en la calidad del sueño y la energía. Mientras tanto, el grupo de placebo solo informó de una reducción leve y no significativa del dolor.

Y la evidencia no termina ahí...

Una revisión publicada en *Nutrition Journal* encontró que 240 miligramos (mg) diarios de HA durante 12 semanas se asociaron con una mejora significativa de las puntuaciones de la Medida Japonesa de Osteoartritis de Rodilla (JKOM) y de la Asociación Ortopédica de Japón (JOA).

En otro estudio de un año de duración en el que participaron 60 personas con artrosis de rodilla o cadera, se asignó aleatoriamente a los participantes a recibir o bien 200 mg de ácido hialurónico al día o bien placebo. Al final del tratamiento, resultó que el ácido hialurónico ayudó enormemente. Es más, las personas que realizaron ejercicios terapéuticos de fortalecimiento de las piernas en combinación con el ácido hialurónico obtuvieron un mayor alivio del dolor y la rigidez.

Claros beneficios

Quizá el ácido hialurónico le haga pensar en los tratamien-

(continúa en la página siguiente)

Algunos consejos sobre el ácido hialurónico

- El ácido hialurónico se fabrica de dos maneras: a partir de fermentación bacteriana o a través de tejido animal (normalmente crestas de gallo). El primero es más común porque es de mejor calidad y suele producir un mayor rendimiento.
- Cuando busque un producto de ácido hialurónico, tenga en cuenta que también puede estar etiquetado como hialuronano o hialuronato.
- Los beneficios potenciales del ácido hialurónico son de gran alcance. Como hemos visto, a menudo se piensa en él para la salud de las articulaciones, la piel y el cuidado de los ojos. Pero también puede ayudar con heridas, otras afecciones dolorosas (como dolor de vejiga) y afecciones respiratorias (como asma).

ÁCIDO HIALURÓNICO

(viene de la página anterior)

tos que se aplican para tener una PIEL más tersa, flexible y suave. ¡Y es que funciona! El ácido hialurónico es un poderoso humectante que puede hacer maravillas en nuestra piel, gracias a su capacidad para retener hasta 1.000 veces su peso en agua.

En un reciente estudio, los investigadores analizaron sus efectos hidratantes en las arrugas de las patas de gallo entre 60 adultos, de entre 22 y 59 años. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a tomar o bien 120 mg de ácido hialurónico al día durante 12 semanas o bien placebo. Pues bien, el ácido hialurónico ayudó a disminuir significativamente las arrugas, en comparación con el placebo. Además, el brillo de la piel y su flexibilidad mejoró, ayudando a los participantes a recuperar la luminosidad de su rostro.

Otros estudios ofrecen evidencia de que también puede aliviar las afecciones inflamatorias de la piel,

como la dermatitis, y ayudar a que las heridas sanen más rápido.

Y hay otro beneficio significativo relacionado con el ácido hialurónico también muy interesante, y es que puede revitalizar la VISTA.

Verá, las lágrimas protegen e hidratan nuestros ojos. Y sin suficiente cantidad de lágrimas, los ojos se secan y se vuelven sensibles y doloridos. Esto se conoce como el síndrome del ojo seco y afecta hasta al 30% por ciento de las personas mayores de 50 años.

Los pacientes, entre otros síntomas, a menudo sufren visión borrosa, tienen dificultades para parpadear y los párpados pueden pegarse a los globos oculares.

Las investigaciones muestran que las gotas oftálmicas de ácido hialurónico son una respuesta sencilla y eficaz para la mayoría de los casos de ojos secos. Y funcionan mucho mejor que las soluciones oftálmicas de ácido poliacrílico, carboximetilcelulosa o dextrano.

Por lo tanto, recomiendo que cualquier persona con síndrome del ojo seco consulte con su médico de cabecera o con un oftalmólogo si es necesario. El ácido hialurónico tiene bastantes aplicaciones en lo que respecta al cuidado de los ojos y continúan reportándose resultados beneficiosos.

Conclusión

Amigo, si sufre dolor en las ARTICULACIONES, OJOS secos y doloridos o siente que su PIEL está seca, apagada y con arrugas, el ácido hialurónico puede ser lo que necesita.

Esta sustancia actúa en su cuerpo allí donde sea necesario.

Por vía oral es una excelente opción para cualquier persona que padezca artritis dolorosa y piel envejecida. La investigación muestra que cuando los suplementos orales llegan a la sangre, el ácido hialurónico llega a las articulaciones y la piel sin dejar de ser biológicamente activo.

Apueste por productos de calidad. Como ejemplo concreto le recomiendo las cápsulas *Hyabest*, un producto japonés de *Natural Factors*, o los suplementos líquidos de *Now Supplements* o *Neocell*.

Y cuando se trata del síndrome del ojo seco, las gotas para los ojos con infusión de ácido hialurónico, como *A. Vogel Colirio Natural Extra Hidratante*, pueden irle de maravilla.

Asegúrese de hablar sobre su interés en esta sustancia con su médico de cabecera o con un médico de medicina integrativa o funcional. Como de costumbre, no tengo ningún conflicto de interés con ninguno de los productos mencionados. **Dr. I**

6 complementos que ayudan con el dolor de las articulaciones

Si su pesadilla es el dolor de las articulaciones, además del ácido hialurónico del que le he hablado, dé una oportunidad a estos seis complementos que le ayudarán con el dolor e inflamación de las articulaciones.

- **Glucosamina:** se encuentra naturalmente en el cartílago y ayuda a evitar que los huesos friccionen y causen dolor o inflamación. Recomiendo tomar 1.500 mg al día.
- **Condroitina:** al igual que la glucosamina, es un componente básico del cartílago. Recomiendo tomar 400 mg dos veces al día.
- **Cúrcuma:** sus efectos de alivio del dolor (comparable al del ibuprofeno, según las investigaciones) se atribuyen a la curcumina. Recomiendo tomar 500 mg dos veces al día.
- **Boswellia:** las sustancias químicas de la boswellia tienen efectos antiinflamatorios. Recomiendo tomar 100 mg al día.
- **Garra del diablo:** puede ayudar a aliviar el dolor articular causado por la osteoartritis (de forma igual de efectiva que la *Diacetilreína*, según los estudios). Recomiendo 600 mg tres veces al día.
- **Aceite de pescado:** reduce los síntomas del dolor articular en quienes padecen artritis reumatoide y además contiene abundantes ácidos omega 3 con potente acción antiinflamatoria. Recomiendo tomar 1.000 mg al día.

¿Sufre vértigo y mareos?

No deje que el vértigo ponga patas arriba su vida

Cuando una persona llega al consultorio de su médico con **vértigo**, lo que generalmente dice es “*Tengo mareos*”. Describe la sensación de que la cabeza da vueltas, como si estuviera perdiendo el equilibrio, aunque la cabeza no se mueva en absoluto. También puede sentir que son las cosas a su alrededor las que se están moviendo, cuando no es así. También puede experimentar náuseas (a veces acompañadas de vómitos), pérdida de audición en uno o ambos oídos, zumbidos en los oídos y pérdida del equilibrio.

Como es natural, la experiencia puede resultar extremadamente perturbadora y desagradable. Y al menos el 40% de los adultos sufrirá vértigo al menos una vez en su vida (las mujeres corren un riesgo ligeramente mayor que los hombres).

Para algunos, las sensaciones son apenas perceptibles y duran solo unos segundos. Para otros, los episodios de vértigo pueden durar varios minutos, incluso horas.

Además, este problema es un factor de riesgo de **CAÍDAS**. Y dado que las caídas son una causa importante de lesiones mortales y no mortales en las personas de edad avanzada, es esencial tomar medidas para corregir el vértigo.

Dicho esto, en la mayoría de los casos, la afección en sí rara vez es grave. Pero eso no significa que no interfiera con la vida diaria. La buena noticia es que, a menudo, el vértigo se puede tratar en casa con movimientos fáciles de realizar y suplementos nutricionales seguros.

Muchos desencadenantes

En general hay dos tipos de vértigo:

- **Periférico**, que es causado por alteraciones del oído interno que controlan el equilibrio.

- **Central**, provocado por problemas en el cerebro.

Y luego existen diferentes desencadenantes del vértigo.

► Comencemos con los desencadenantes más habituales del vértigo **PERIFÉRICO**.

El **vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB)** es uno de los más comunes.

El VPPB suele ser de corta duración, dura solo unos minutos. A menudo se produce al mover la cabeza de cierta manera o con movimientos bruscos. Este desencadenante de vértigo puede desaparecer durante días, semanas o meses antes de reaparecer.

Otra causa común del VPPB ocurre en lo profundo del oído. En el interior, hay un canal semicircular lleno de líquido revestido con células ciliadas microscópicas que tienen pequeñas rocas (u otolitos) adheridas a sus extremos. Funcionan conjuntamente para sentir el movimiento. Sin embargo, a veces un otolito se suelta y se mueve por sí solo, lo que desencadena la actividad de las células ciliadas que señala el movimiento de la cabeza cuando no hay ningún movimiento.

El VPPB a menudo se puede tratar en el consultorio de un médico, más específicamente con la **maniobra de Epley**. Si usted aprende a hacerlo con su médico o fisioterapeuta, también podrá llevarla a cabo usted mismo en casa de forma segura.

Además, es común que se produzca vértigo después de sufrir un

resfriado o una infección de oído. Estos episodios generalmente son causados por un virus que penetra en el oído interno y causa inflamación, hinchazón e irritación, lo que provoca una incómoda sensación de dar vueltas. Esto también se conoce como **neuritis vestibular** y ocurre cuando el nervio vestibular se ve afectado. Este nervio comunica señales sobre el equilibrio y la posición de la cabeza entre el oído interno, los ojos, los músculos posturales y el cerebro.

Luego está la **laberintitis**, cuando una parte del oído interno, llamada laberinto, se inflama, lo que a veces provoca pérdida de audición. (El laberinto es la parte más interna del oído, llena de líquido).

Y, por último, la **enfermedad de Ménière**, que es una afección RARA que causa vértigo recurrente que puede durar horas. Si no se trata, podría provocar una pérdida auditiva permanente y problemas continuos de equilibrio.

► Por otro lado, el vértigo **CENTRAL** puede ser causado por lo siguiente:

Tumores benignos. Un tumor benigno y no canceroso puede ejercer presión sobre el nervio vestibular y provocar síntomas de vértigo. La extirpación quirúrgica del tumor es generalmente segura y eficaz.

Migrañas vestibulares. Estas pueden causar episodios de mareos, que incluyen la sensación de que la cabeza da vueltas y que las cosas se mueven, así como aturdimiento. A menudo ocurren de forma espontánea, pero pueden desencadenar

(continúa en la página siguiente)

VÉRTIGO

(viene de la página anterior)

se por factores como el estrés, los problemas para dormir y saltarse comidas. (No siempre van acompañados de dolores de cabeza).

Ahora, pasemos a algunos problemas subyacentes que podrían contribuir a los episodios de vértigo.

Problemas subyacentes

La **vitamina B12** es necesaria para mantener sanos los nervios y las células sanguíneas. Pero las personas mayores suelen tener déficit de esta vitamina, que es un factor que a menudo se pasa por alto y que contribuye al vértigo.

Verá, los niveles bajos de vitamina B12 pueden causar daño a los nervios en el oído interno. Si le preocupan sus niveles de vitamina B12 o sufre ataques de vértigo, pídale a su médico un análisis de sangre para medir el nivel de esta vitamina. Si es bajo, plantéese la adición de un suplemento de alta calidad para mantener niveles óptimos.

Además, las investigaciones vinculan la deficiencia de vitamina D con el vértigo. Complementar con **vitamina D3** puede mejorar los síntomas, especialmente entre personas con niveles en sangre inferiores a 20 ng/ml. Estos niveles extremadamente bajos pueden no solo contribuir a los síntomas de vértigo, sino también a las caídas (y a sufrir varias enfermedades). Por lo tanto, asegúrese de que su médico controle sus niveles de vitamina D en sangre al menos una vez al año, y si son bajos completamente en consecuencia.

Además, una pieza interesante del rompecabezas del vértigo se relaciona con las **alergias estacionales**. Si sufre alergias, su sistema inmunológico reacciona de forma exagerada a los desencadenantes

del aire exterior, como las esporas de moho y el polen.

En el caso del **vértigo inducido por alergia**, el culpable es la acumulación de líquido en el oído medio. Por lo tanto, encontrar formas de minimizar sus alergias ayudará a combatir los ataques de vértigo.

Soporte superestelar

Hay varios factores que contribuyen al vértigo. Afortunadamente, también existen muchos remedios prometedores.

Por un lado, las investigaciones muestran que el **jengibre** puede aliviar el vértigo y las (a veces) náuseas que lo acompañan. En mi propia consulta se ha demostrado repetidamente que las cápsulas de jengibre y el té de jengibre son eficaces tanto para el vértigo como para las náuseas. Es fácil encontrar cápsulas de jengibre de alta calidad.

A continuación, tenemos el **ginkgo biloba**, que mejora el flujo sanguíneo cerebral y vestibular. Su eficacia para el vértigo se ha demostrado en muchos ensayos aleatorios controlados con placebo. Hay productos de alta calidad que pueden ayudarle.

Y luego está el **pycnogenol**, un extracto de corteza de pino francés marítimo. De hecho, casi el 90% de los pacientes con enfermedad de Ménière se vieron libres de todos los síntomas relacionados con el oído interno, como mareos, zumbidos en el oído, pérdida de audición, presión en el oído interno y equilibrio inestable, dentro de los seis meses posteriores a la suplementación con pycnogenol.

También puede recurrir a la **ACUPUNTURA**. Las investigaciones muestran que la acupuntura logró una reducción inmediata significativa tanto de los mareos como del vértigo después de un tratamiento de 30 minutos.

Además puede probar la **terapia de rehabilitación vestibular**, que consiste en ejercicios para mejorar los síntomas comunes del vértigo, como mareos, visión inestable y problemas de equilibrio. Los ejercicios pueden incluir estiramiento, fortalecimiento, control de los movimientos oculares y marcha en el lugar.

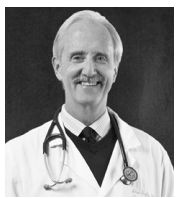
No confundir con el vértigo

Es muy importante entender la diferencia entre **VÉRTIGO** y **ATURDIMIENTO**, entendido este último como sentirse mareado como si fuera a desmayarse. Esto último normalmente significa que no llega suficiente sangre al cerebro, lo que puede ser bastante grave, según la causa exacta, y también puede provocar caídas.

Las causas comunes de aturdimiento son: **niveles bajos de azúcar en sangre** (o hipoglucemia), **deshidratación**, **efectos secundarios de los medicamentos** (especialmente medicamentos para la presión arterial, incluidos los diuréticos) y **caídas repentinas de la presión arterial** (hipotensión ortostática).

El vértigo es una afección complicada que puede ser difícil de diagnosticar en las personas mayores.

Si sufre ataques recurrentes de mareos, comparta sus inquietudes y analice los planes de tratamiento adecuados con un médico de cabecera o un médico de medicina integral o funcional. **Dr. I**



El largo viaje

La vida era muy diferente hace 52 años. Y en cierto modo, mucho más sencilla.

Por ejemplo, montarme en una bicicleta y recorrer mil kilómetros en cinco días con mi amigo Danny tomó solo unos minutos para planificarlo.

Pedaleamos desde Cleveland hasta Amherst, en el valle del río Connecticut, todo el camino por carreteras de dos carriles. Danny tenía que asistir a una conferencia para jóvenes, así que pensé en acompañarlo.

Todo lo que necesitábamos eran nuestras bicicletas. (¡Esas 12 velocidades nos llevaban a todas partes cuando hacía buen tiempo!) Y portaequipajes ligeros en las ruedas traseras para llevar nuestras cosas.

El primer día pedaleamos bajo un sol abrasador durante los primeros 160 km hasta Erie, Pensilvania. El camino parecía interminable, muy aburrido. Esa noche dormimos sobre mesas de picnic dentro de nuestros sacos de dormir. (Mi consejo: ¡no lo haga!)

Al día siguiente, tras un pedaleo de 50 km a través de hermosos viñedos que descienden suavemente hasta las cristalinas aguas azules del lago Erie, llegamos a Westfield, Nueva York.

Nos sentamos a desayunar en un restaurante local. Después de uno o dos minutos, escuchamos una voz que nos decía: “*He oído que sois de Cleveland, ¿conocéis a mi hijo Tony?*”.

“*Sí*”, le dijimos al sonriente caballero de mediana edad que estaba sentado al lado. “*Es coadjutor de nuestra iglesia [anglicana]. Lo conocemos bien*”.

De hecho, el reverendo Tony Jarvis fue el mentor espiritual más amable que se pueda imaginar. ¡Y qué gran placer fue charlar con su padre en estas circunstancias tan inverosímiles!

Poco después, un pedaleo de 150 km desde Westfield nos llevó alrededor de Buffalo y luego a través de bosques, campos y colinas hasta el pueblo

de Varysburg, donde dormimos en una habitación encima del ruidoso bar de abajo.

Desde allí nos dirigimos hacia el hermoso valle del río Mohawk por una carretera de dos carriles sin ver ningún automóvil. Hay menos colinas en el valle, por lo que lo hicimos muy bien. Y si necesitábamos estirar el cuerpo, ¡montábamos sin manos un rato! Dormimos en un motel cerca de Utica.

Luego vino un viaje montañoso de 100 km hasta Ámsterdam, Nueva York, donde, hambrientos, cenamos en un restaurante italiano muy agradable. Le preguntamos al propietario el nombre de un lugar donde pasar la noche.

Al ver nuestras bicicletas y nuestra vestimenta, nos dijo que esperáramos. Regresó a los pocos minutos y dijo: “*Acabo de llamar al alcalde. Ha conseguido que una escolta policial os lleve a nuestro Parque de Veteranos en la cima de la colina, aunque esté cerrado por la noche. Invitación del pueblo*”.

El último día fue un ajetreo de más de 200 km de hermosos paisajes a través de Albany hasta Pittsfield, luego hacia arriba y sobre las colinas de Berkshire (algunos las llaman montañas). ¡Menos mal que viajábamos ligeros!

Tuvimos suerte de que durante todo el camino disfrutamos de sol y una suave brisa. Pero lo más destacable fue lo amables que fueron las personas a lo largo del camino. Es el tipo de recuerdos que duran toda la vida.

Quizá usted también tenga historias similares de aventuras de “los buenos tiempos”. Si es así, le animo a que las comparta con sus familiares y amigos. La conversación y la compañía son buenas para la mente, el cuerpo y el alma.

Alan Inglis MD