



# La columna rígida

La Espondilitis anquilosante (EA) es tres veces más frecuente en hombres que en mujeres y suele aparecer entre los 20 a los 40 años.

## Qué es la Espondilitis anquilosante (EA)?

La EA es una enfermedad inflamatoria de la columna vertebral que afecta, generalmente, a personas jóvenes y que comienza con frecuencia en la parte inferior de la columna vertebral, en la articulación sacroiliaca. Produce un dolor lumbar que es más intenso durante el reposo nocturno, acompañado, a veces, de dolor en los puntos del esqueleto donde se fijan los tendones y ligamentos a los huesos.

## Por qué se produce?

No conocemos la causa definitiva. Se sabe, que la EA es más frecuente en aquellas personas que presentan en sangre el antígeno HLA-B27, pero no es específico ni constante. Se estima que aproximadamente el 7% de la población humana posee el antígeno B27, pero menos del 20% desarrollará la enfermedad.

## Los síntomas

El síntoma inicial suele ser el dolor lumbar o lumbago, debido a la inflamación de las articulaciones sacroiliacas y vertebrales. Por no todo dolor lumbar en una persona joven se debe a la EA, afortunadamente. El dolor inflamatorio que aparece en la EA, suele tener un comienzo insidioso, lento y paulatino. Aparece sobre todo con el reposo, mejorando con el ejercicio y la actividad física. El dolor suele ser máximo en las últimas horas de la noche y primeras de la madrugada, despierta al paciente y le obliga a levantarse de la cama y pasear por la habitación para notar alivio. La postura flexionada

o inclinada mejoran el dolor por lo que es frecuente cierto grado de cifosis cuando el paciente no recibe tratamiento. Este dolor lumbar puede extenderse hacia las nalgas y la parte posterior del muslo, confundiendo, con una

ciática. En algunos pacientes la enfermedad puede comenzar con inflamación de rodillas, tobillos, articulaciones de los dedos del pie así como zonas de inserción de ligamentos y tendones dando dolor de talón, dolor en el ten-

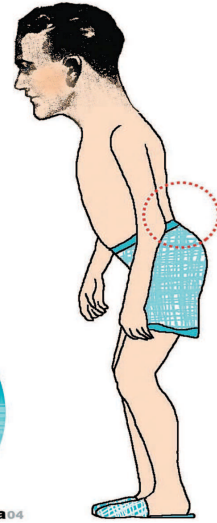
dón de Aquiles, etc. La EA suele producirse en brotes con o sin síntomas de inflamación. Entre ataque y ataque, el paciente se queda generalmente sin síntomas, y puede llevar una vida totalmente normal. Un 30% de pacientes pueden presentar otros síntomas como la uveítis aguda anterior, las manifestaciones cardiovasculares o pulmonares especialmente si se combina con el tabaco. Afortunadamente son hoy muy pocos los enfermos a los que se les sueldan las vértebras y quedan anquilosados y rígidos, y esto es debido a que sabemos que la rehabilitación y la gimnasia adecuada y realizada de manera constante lo impide.

## El tratamiento

No se conoce ningún tratamiento que hoy día sea capaz de curar definitivamente la EA. Existen técnicas de rehabilitación con entrenamiento postural, ejercicios terapéuticos útiles para evitar una evolución desfavorable de la enfermedad. Entre los medicamentos destacan los AINE (antiinflamatorios) que permiten aliviar el dolor y reducir o suprimir la inflamación articular, lo cual permitirá al paciente llevar una vida más o menos confortable, con descanso nocturno libre de síntomas. Se debe evitar el sedentarismo y abandonar el hábito de fumar. Es importante que desde momento del diagnóstico, la persona sea consciente que de él depende conseguir una buena evolución de la enfermedad, realizando los ejercicios físicos y de respiración que se le indiquen diariamente. Es muy recomendable la natación.



alma04



ALMA LARROCA

## ¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

### Modificación de la dieta

El tratamiento de la disbiosis intestinal, modificando la dieta, haciendo una limpieza intestinal y aporte de lactobacilos adecuados, es fundamental en el tratamiento, y en los casos más suaves pueden reducir los síntomas de la enfermedad

hasta el punto de que no se requieran otros tratamientos. Son recomendables las técnicas de relajación, así como el Yoga o el Tai chi que enseñan a respirar correctamente y favorecen la elasticidad. Como tratamiento local para

combatir la inflamación y el dolor contamos con los medicamentos antihomotoxicológicos, que resultan muy alentadores. El doctor Ebringer ha utilizado una dieta baja en almidón con resultados positivos en el tratamiento de EA.

## CURIOSIDADES

### ¿Qué es el árbol del Neem?

Mucho antes que los occidentales descubrieran las propiedades analgésicas del árbol del sauce, en la India se conocían las propiedades terapéuticas del árbol del neem. Se le atribuyen propiedades curativas para eczemas, úlceras y es un buen desintoxicante. Es antipirético, antiparasitario, antiséptico, fungicida y antiinflamatorio. Externamente se utiliza en eczemas. En la psoriasis el tratamiento interno y externo consiguen resultados muy satisfactorios y equiparables a los de la cortisona.

### ¿Qué es un potenciador del sabor?

Es un aditivo de uso común en restaurantes e industrias alimentarias. El más utilizado es el glutamato monosódico (E-621). Este glutamato se obtiene por procesos industriales y se ha utilizado durante más de 30 años en patatas fritas, etc. Parece ser que el uso excesivo puede provocar en niños problemas de hiperactividad, alteraciones del sueño, etc. Generalmente, este aditivo se añade a sopas de sobre, cubitos de caldo, aliños para ensaladas, etc. Existe un saborizante natural, el alga kombu, rica en ácido glutámico, versión natural del glutamato monosódico. Es limpiador intestinal.

## ENDIVIAS RELLENAS DE AGUACATE CON TOFU A LAS FINAS HIERBAS



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

### INGREDIENTES

Dos endivias  
Un aguacate  
Un tomate  
Un mango  
Un poco de lechuga  
Cilantro, cebollino  
Nueces picadas  
Un bloque de tofu  
Para el macerado: un poco de agua, aceite de oliva, vinagre de manzana, un diente de ajo, salsa de soja, laurel.

### PREPARACIÓN

1. Macerar el tofu un par de horas
2. Limpiar las endivias y separar en hojas
3. Trocear el aguacate y rociar con limón
4. Trocear el tomate muy fino y mezclar con el aguacate, el cilantro picadito, sal y un chorrito de aceite
5. Rellenar las endivias con el aguacate, el tofu y cebollino cortado
6. Trocear el mango y acompañar con las nueces picadas

### PROPIEDADES

El aguacate (Persea Americana), es la única fruta conocida que posee todos los elementos nutritivos: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas A, B y C, sales minerales y agua. Proporciona de 150 a 300 calorías por cada 100 grs. Es depurativa, estimula el apetito, ayuda al crecimiento y formación de los huesos. Fortalece la vista, combate el estreñimiento, los gases, afecciones de la piel y del aparato respiratorio.

## Ajo un antibiótico natural

El ajo crudo contiene alicina, responsable de su fuerte olor, al que se le atribuye un efecto antibiótico. El jugo del ajo es uno excelente antiparasitario aún en las especies difíciles de expulsar. Es diurético, expectorante, desinfectante y descongestionante. Aumenta las secreciones digestivas y de bilis, disminuye la tensión arterial, mejora la circulación, alivia el dolor de cabeza y las neuralgias. Combate el acné, las verrugas, las picaduras de insectos. Se aconsejan comerlo crudo ya que cocido pierde más del 90% de su efectividad.