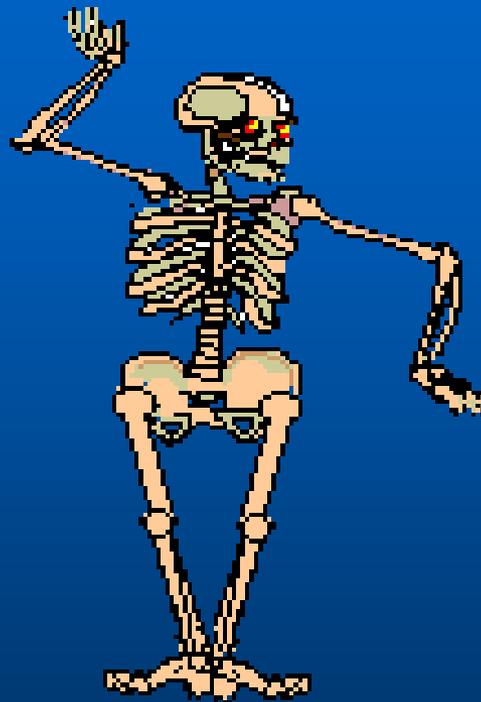


Artritis I

Enfoque holístico



Alfredo Embid

**Curso de Reumatología y traumatología
en medicina oriental Madrid mayo 2013**

Artritis

Artritis índice:

I Enfoque holístico

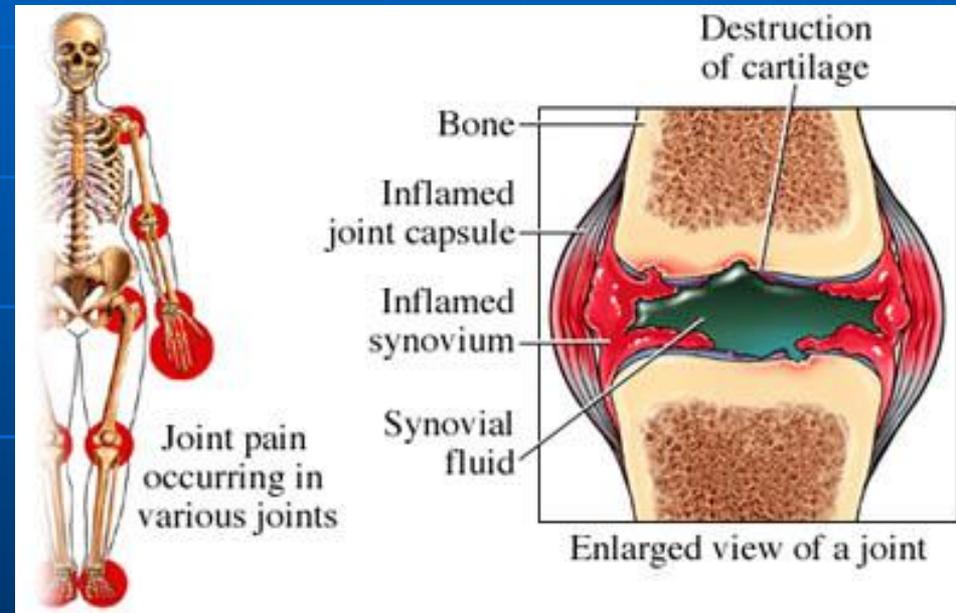
**II Síntesis de tratados
Chinos y vietnamitas**

**III Estudios clínicos
y experimentales**

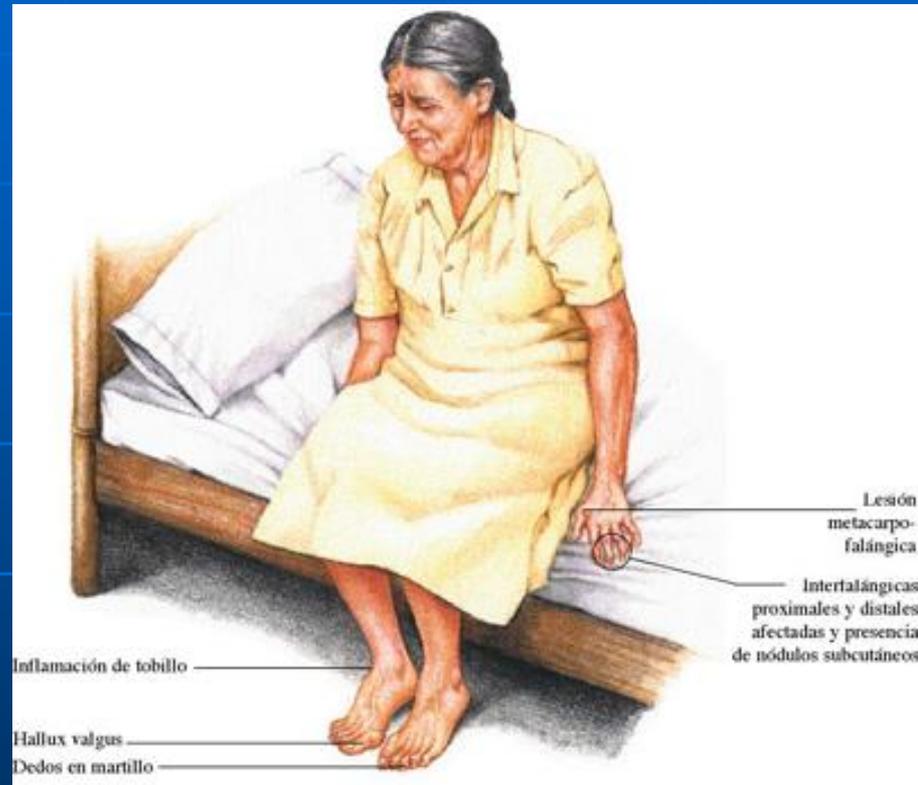


¿Qué es la poliartritis reumatoide y qué la causa?

- El término artritis se refiere en general a cualquier **inflamación de una articulación**.
(pero la inflamación puede darse en otras patologías)
- Como en todas las enfermedades autoinmunes, el organismo reacciona contra sí mismo.



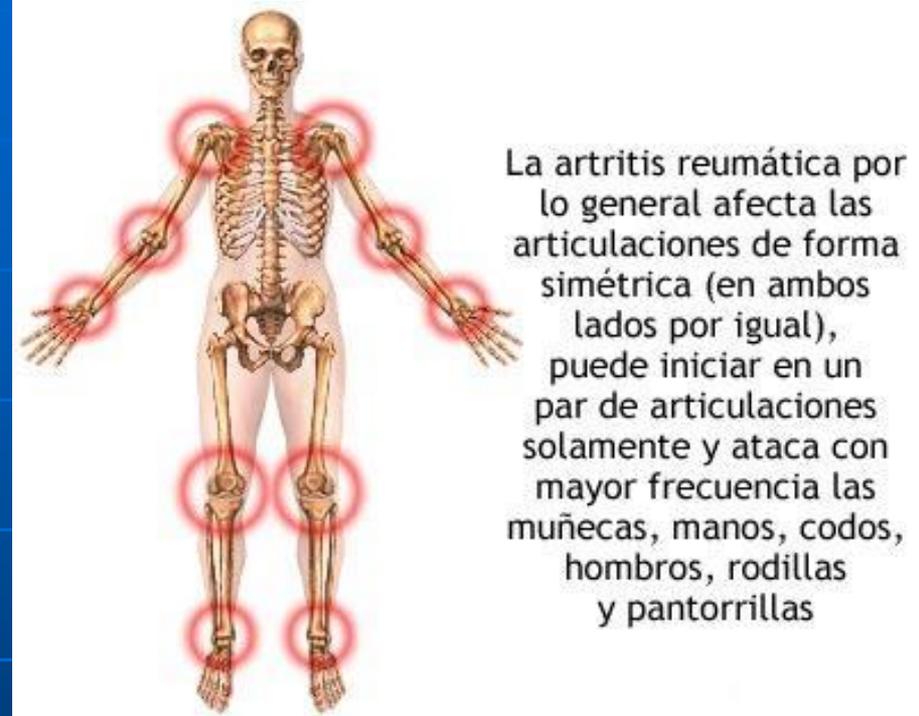
- La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad de **personas jóvenes**, y ataca en general a individuos (generalmente mujeres) entre los 20 y los 40 años de edad.
- Las **mujeres** la padecen de 3 a 4 veces más que los hombres.



Los **síntomas** son móviles:

- Dolor
- Inflamación
- Calor
- Enrojecimiento articular

En la **analítica** pruebas alteradas: el factor reumatoide y velocidad de sedimentación. Afecta a una o a varias articulaciones, como las de los dedos, codos, muñecas, tobillos o rodillas, puede extenderse a otras partes del cuerpo.



La artritis reumática por lo general afecta las articulaciones de forma simétrica (en ambos lados por igual), puede iniciar en un par de articulaciones solamente y ataca con mayor frecuencia las muñecas, manos, codos, hombros, rodillas y pantorrillas

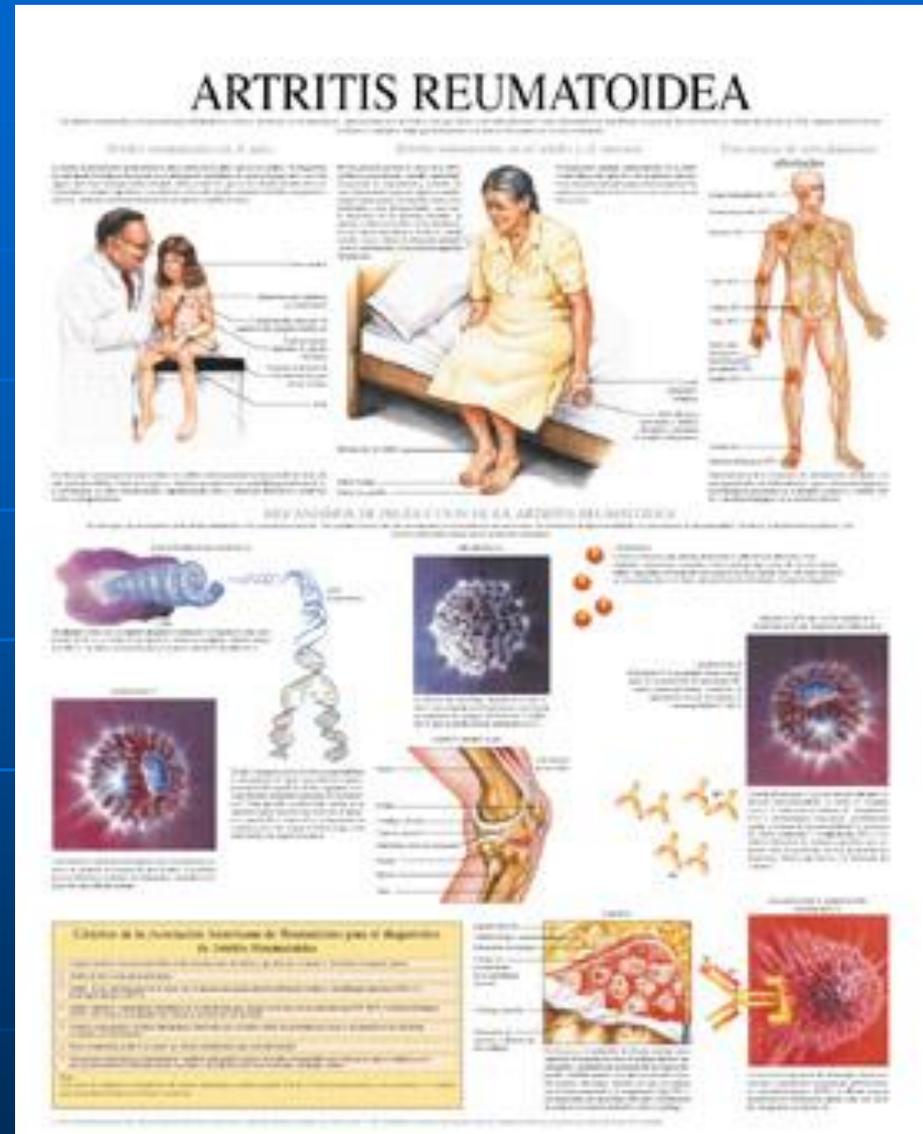
Diagnóstico Criterios 1:

1.- Rigidez articular matutina por una hora

2.- Artritis de 3 o más áreas articulares (14 en total, IFP, MCP, muñeca, codo, rodilla, tobillo, MTF; izq. y der.)

3.- Artritis de las manos (muñecas, MCF, IFP)

4.- Artritis simétrica



Diagnóstico Criterios 2:

5.- Nódulos reumatoides

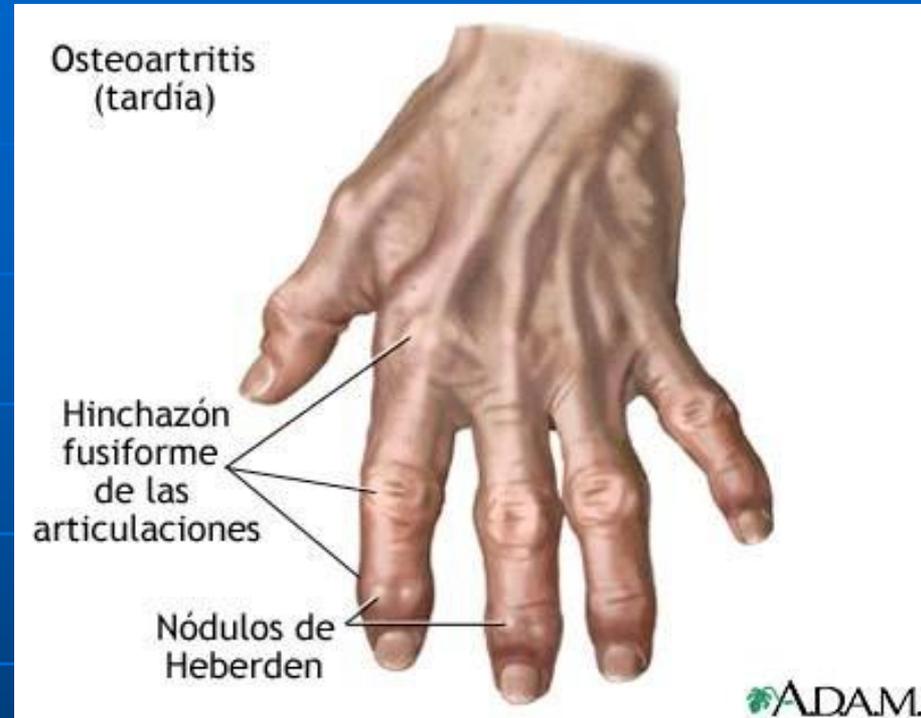
6.- FR positivo

7.- RX. Típica en manos y muñecas

Cumplir 4 de 7, criterios del 1 al 4 deben haber estado al menos 6 semanas



- La **osteoartritis** (OA), es una forma más suave; se considera el resultado del desgaste, y cursa con poca o ninguna inflamación.
- Generalmente afecta sólo a las articulaciones grandes, normalmente a las que soportan peso como las rodillas y la cadera, así como la columna vertebral.
- Se asocia a la edad, también ataca tras infecciones o traumas.



- La suma de ambas patologías era del 20% a finales del siglo pasado, lo que convierte a la artritis en todas sus formas en una de las enfermedades más comunes de Occidente.



Factores etiológicos y fisiopatológicos en la poliartritis reumatoide (PR)

- Predisposiciones adquiridas
- Factores medioambientales
- Alteraciones de la inmunidad
- Los factores psíquicos
- Factores dietéticos
- Otros factores

El efecto sobre las articulaciones

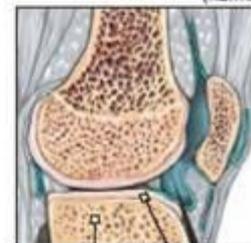
» **CAUSAS DE LA ENFERMEDAD**
La causa es un anticuerpo llamado *factor reumatoide*. Afecta las articulaciones de forma simétrica.

» **ARTRITIS REUMATOIDE (etapa tardía)**



Deformidad en ojal del pulgar Deformidad de los dedos

» **ARTICULACIÓN DE RODILLA (normal)**



Hueso Cartilago

Con la artritis, la sinovial se inflama y produce fluidos y el cartilago se hace tieso y agujereado.

» **SÍNTOMAS**

- Dolor articular e inflamación
- Sensación de rigidez
- Malestar general
- Pérdida de peso
- Escalofrío y, en ocasiones, fiebre



hombros codos

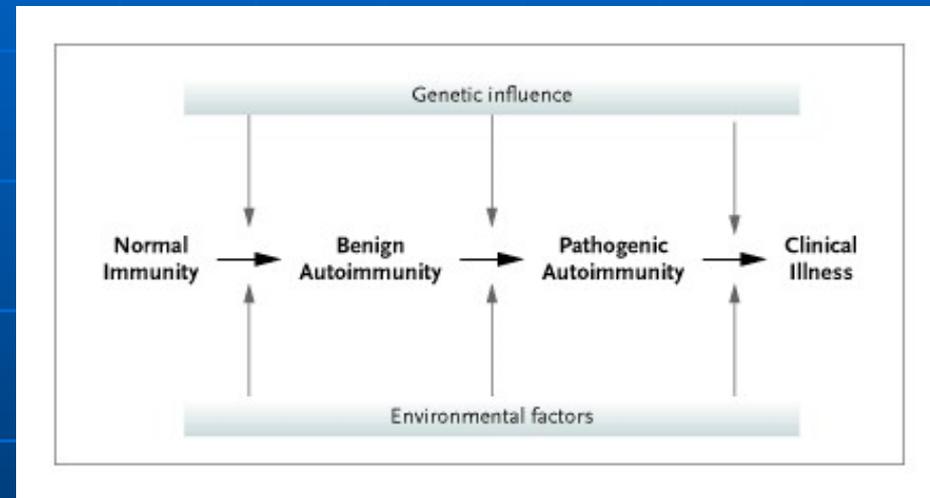
muñecas rodillas

tobillos

Fuente: Internet. Ilab. CM/Diario editorial/NOY

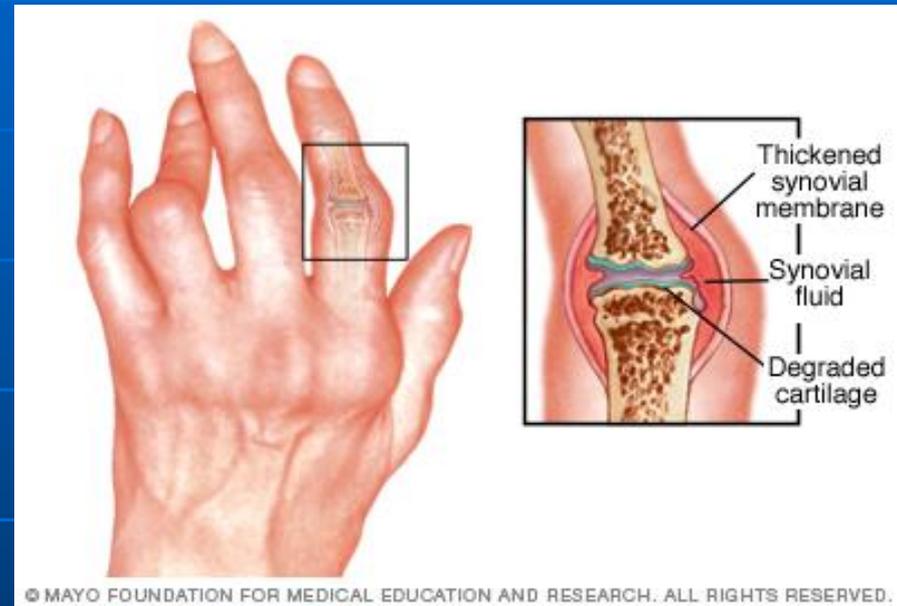
Predisposiciones adquiridas

- Los factores genéticos son sólo una parte, como lo demuestra el hecho de que en los gemelos salidos del mismo óvulo y por lo tanto con el mismo material genético solo el 30% desarrollan la enfermedad.
- Es una coartada que tiene la ventaja de **exculpar a los factores medioambientales**.



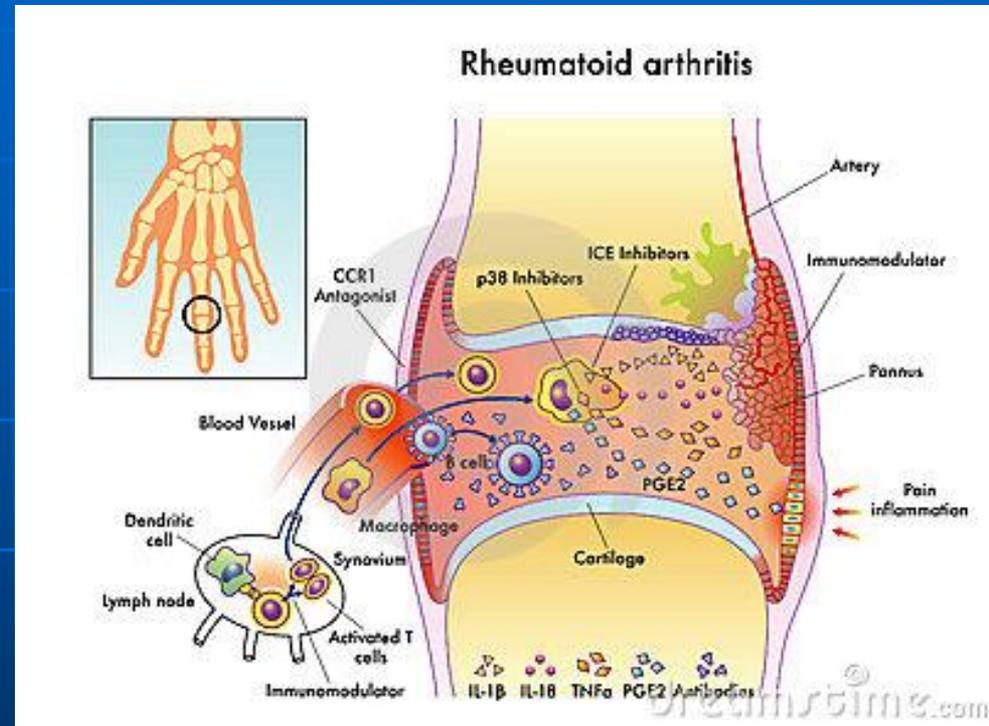
Factores medioambientales

- El 8% de la población sufre de artritis reumatoide. Hace 25 años esta proporción era solo de un 1%.
- En la PR como en el caso de las enfermedades autoinmunes, e. inmunes, del cáncer y de todas las enfermedades de civilización en aumento, los factores medioambientales son evidentes.
- La **contaminación radiactiva y química** crecientes son las causas fundamentales, ya que, demostradamente, alteran el sistema inmunitario.



Alteraciones de la inmunidad

- La PA esta relacionada con una **inmunidad aberrante** se manifiesta con reacciones de autoagresión inmunitarias.
- Como la mayoría de las enfermedades autoinmunes está asociada a los genes HLA, y más específicamente a los HLA-DR.
- La respuesta inmunitaria anormal es probablemente inducida por un péptido en los macrófagos según Seignalet



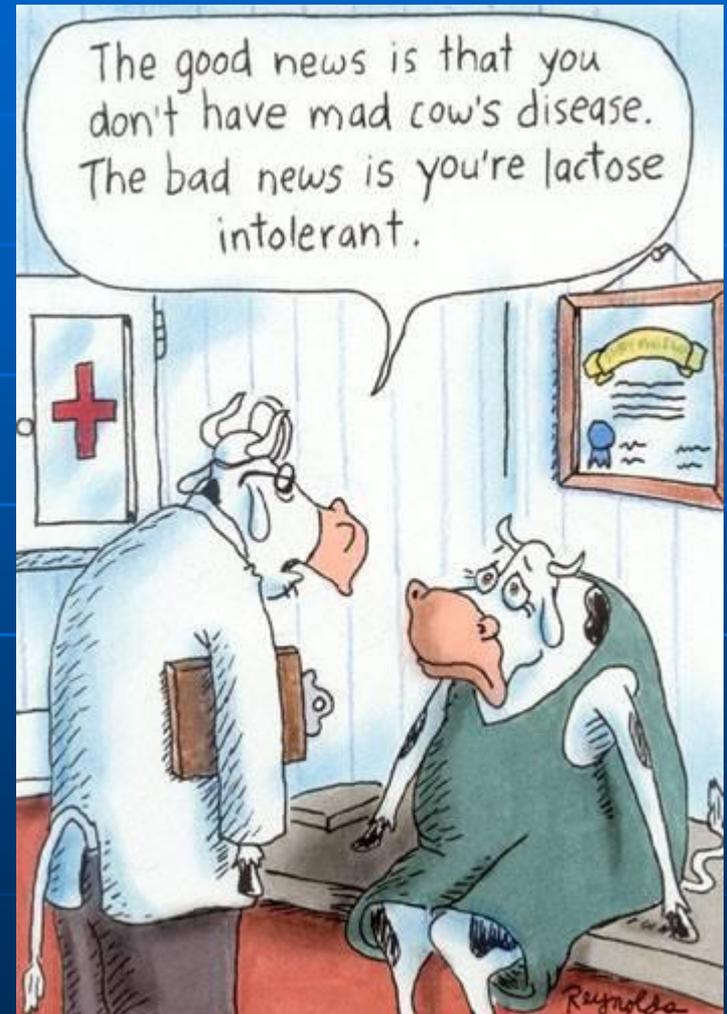
Los factores psíquicos

- En muchos casos el inicio o el agravamiento de los brotes están precedidos de un **periodo de estrés** o de cambios de vida.



Factores dietéticos

- La **alimentación desequilibrada** parece ser otro factor a tener en cuenta.
- Los beneficios de los cambios en la alimentación son incuestionables, como lo demuestra el hecho de que muchos pacientes mejoren con el ayuno.
- **Intolerancias alimenticias**
Diversas difíciles de determinar (Seignalet).



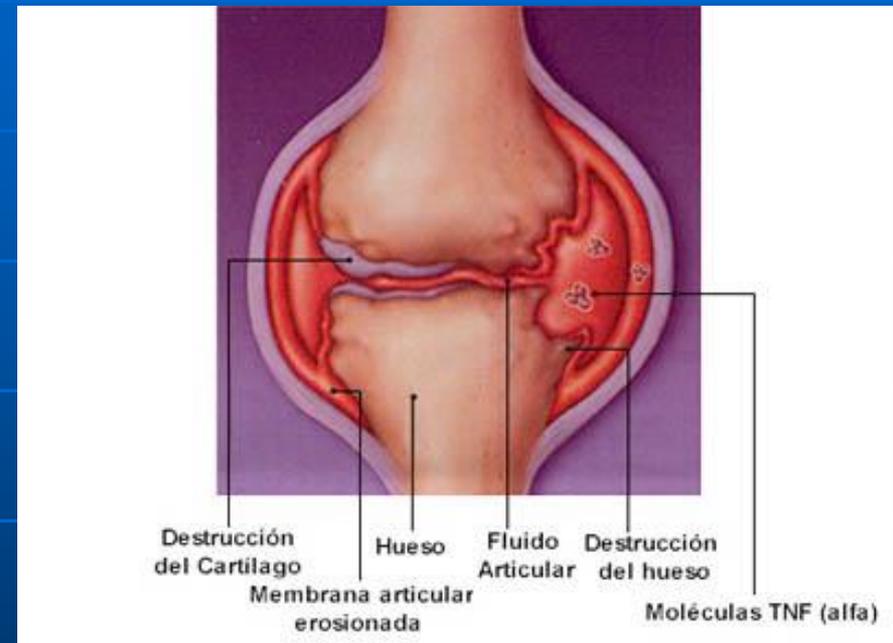
Los factores alimenticios se traducen en varios hechos demostrados

- Aumento de la permeabilidad del filtro intestinal.

Del intestino delgado con lesiones mucosas, atrofia de las vellosidades constatada en muchos pacientes de PR.

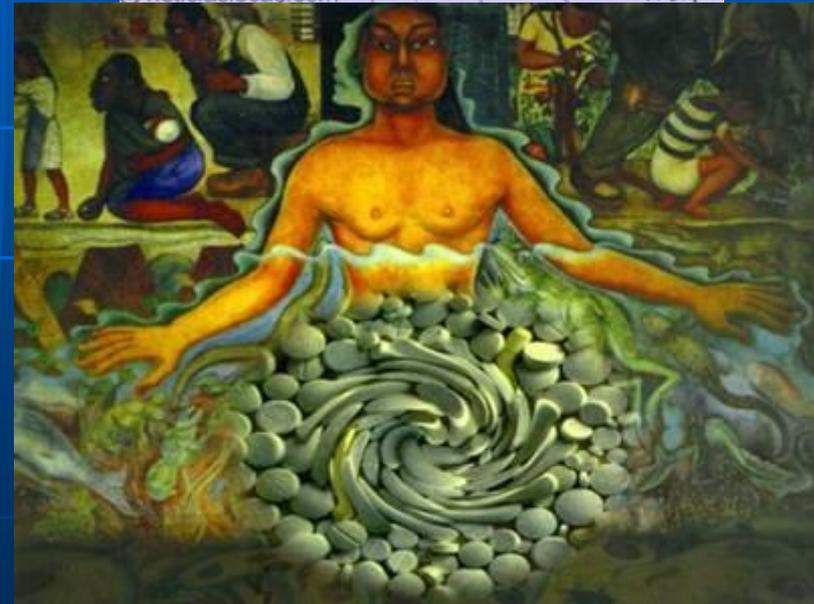
Del intestino grueso documentada por la Dra. Kousmine.

- Modificación de la flora fecal que varía demostradamente en la PR en los periodos de brotes y en las remisiones.



Otros factores

- Los **implantes de silicona** juegan probablemente un papel.
- Otro factor es la terapia con **hormonas de síntesis**
Ver
- Efectos secundarios de los tratamientos hormonales Anticonceptivos I.
- Efectos secundarios de los tratamientos hormonales terapia hormonal sustitutiva

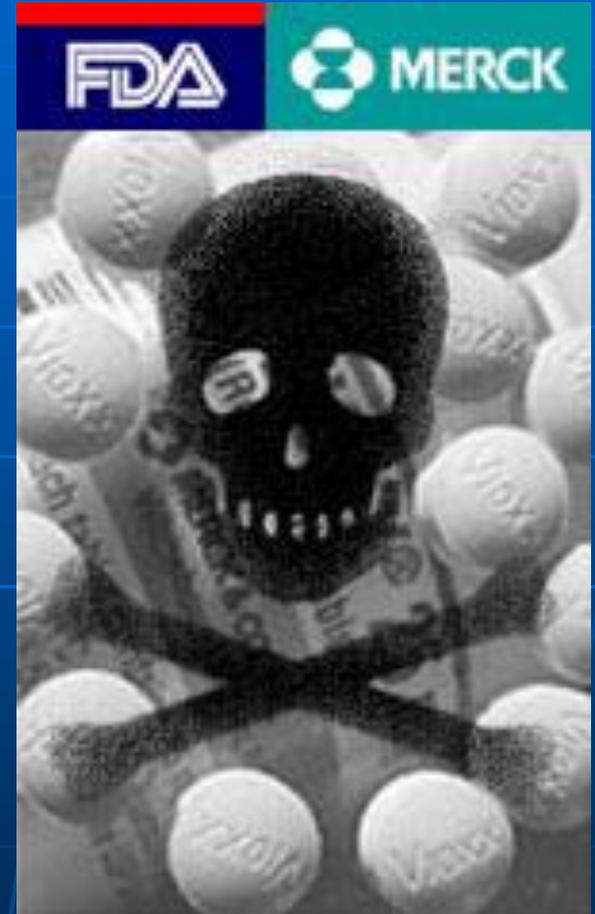


La terapéutica

Se utilizan como **medicamentos anti-reumáticos**:

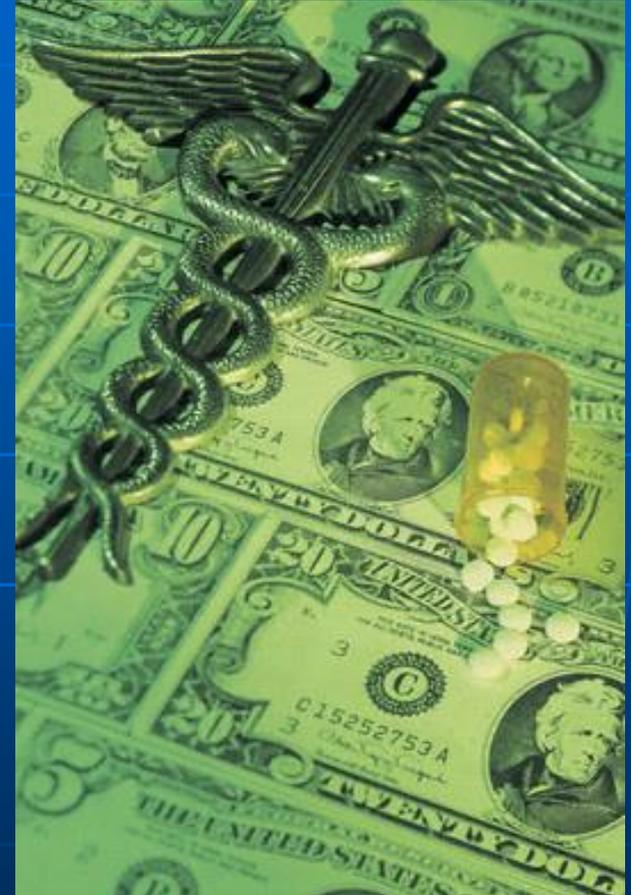
Cualquier cosa desde el oro, pasando por medicamentos anti-malaria, antiinflamatorios, corticosteroides, AINES, citotóxicos, inhibidores del COX-2, antimetabolitos inmunosupresores, inhibidores del factor de necrosis tumoral, etc.

Cada cual mas tóxico y mas caro.



El tratamiento oficial de la PR

- No trata sus causas.
- No tiene resultados a largo plazo, ni frena la evolución destructiva del reumatismo.
- No impide las complicaciones.
- Aumenta las posibilidades de muerte.
- **No cura**
- Ver Crítica de los tratamientos ortodoxos en reumatología



OTRAS TERAPIAS CON BUENOS RESULTADOS



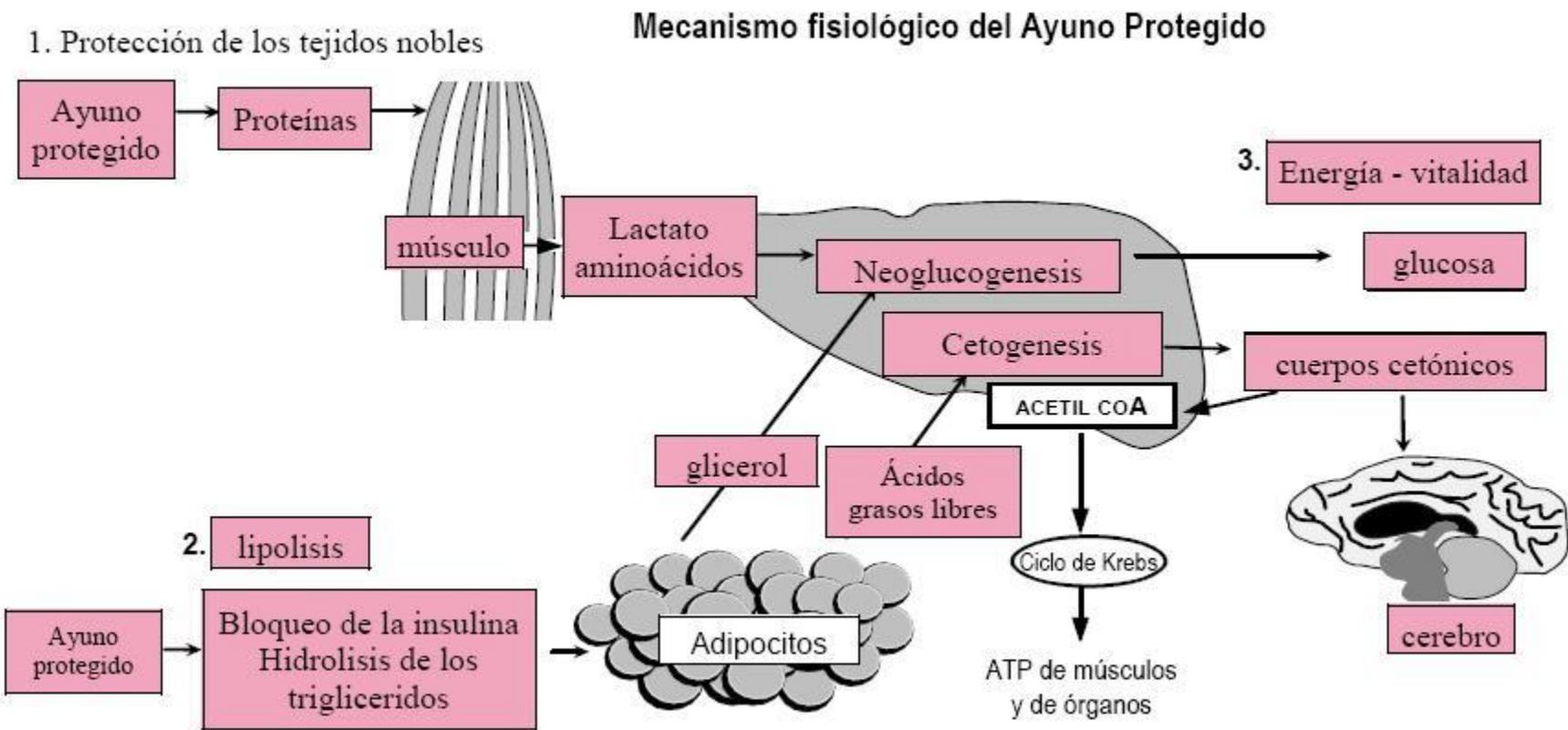
La alimentación

- Existen numerosos estudios sobre los efectos beneficiosos de la alimentación incluso dentro de las publicaciones de la medicina ortodoxa
- Numerosos trabajos han corroborado que **el ayuno es eficaz en la PR.**
- Varios estudios han demostrado que los artríticos poseían una sensibilidad a ciertos alimentos superior que las personas que no padecen esta enfermedad.



La M. Oc. ignora tratamientos eficaces y sencillos para enfermedades graves

- Es decir que la medicina ortodoxa conoce desde hace tiempo los resultados positivos del ayuno y los cambios dietéticos, pero hace como si los ignorase.



La dieta de Darlington

Se excluyen inicialmente los siguientes alimentos :

<u>Alimentos</u>	<u>% de sujetos sensibles *</u>
1 Maíz	56
1 Trigo	54
3 Beicon/Cerdo	39
3 Naranja **	39
2 Leche	37
1 Avena	37
1 Centeno	34
3 Huevo	32
3 Buey	32
3 Café	32
1 Cebada	27
2 Queso	24
Pomelo	24
Tomate	24
Nuez	20
Azúcar de caña	20
2 Mantequilla	17
3 Cordero	17
Limón	17
Soja	17

* Un sujeto se considera sensible cuando la exclusión del alimento mejora la PR y cuando su reintroducción agrava la PR.

La Dieta de Dong

- Evita la carne, las frutas (incluyendo los tomates), los productos lácteos, el vinagre y otras sustancias ácidas, todas las variedades de pimientos, especias calientes, chocolate, frutos secos tostados, alcohol, especialmente el vino, refrescos, y todos los **aditivos**, conservantes y sustancias químicas, particularmente el glutamato monosódico.
- Debido a que evita la carne, es naturalmente rica en pescado.



Evitar las solanáceas

- Un cierto número de personas con artritis que evitan las solanáceas se sienten mejor.
- Esta categoría de alimentos incluye a las patatas blancas, la berenjena, todos los pimientos (excepto la pimienta blanca y negra, utilizadas como especia para alimentos), el tabaco y los tomates.



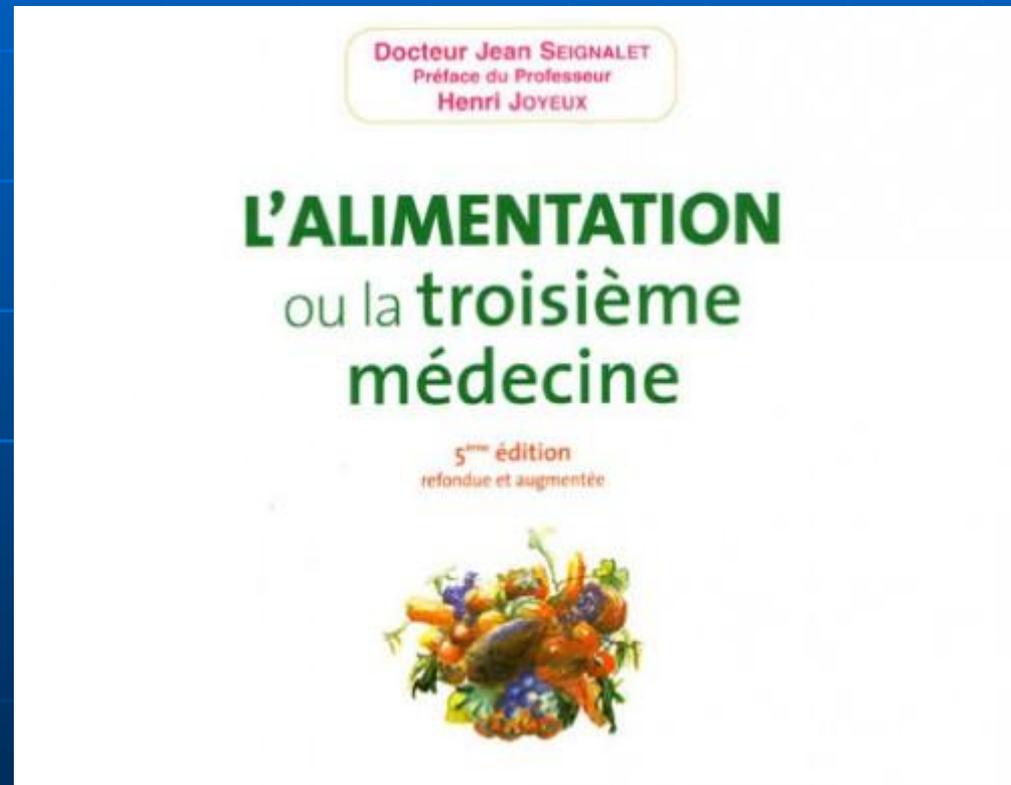
La dieta de la Dra. Kousmine

- Utilización de **aceites de primera presión** en frío, reduciendo en la dieta el aporte de grasas saturadas.
- Los enemas. Si la barrera intestinal está alterada por el estreñimiento o por medicamentos agresivos como los antiinflamatorios hay paso de sustancias nocivas a la sangre.
- Las **lavativas de manzanilla** seguidas de instilaciones de **aceites de primera presión en frío** ayudan a corregir el problema y a mejorar diversas enfermedades autoinmunes.



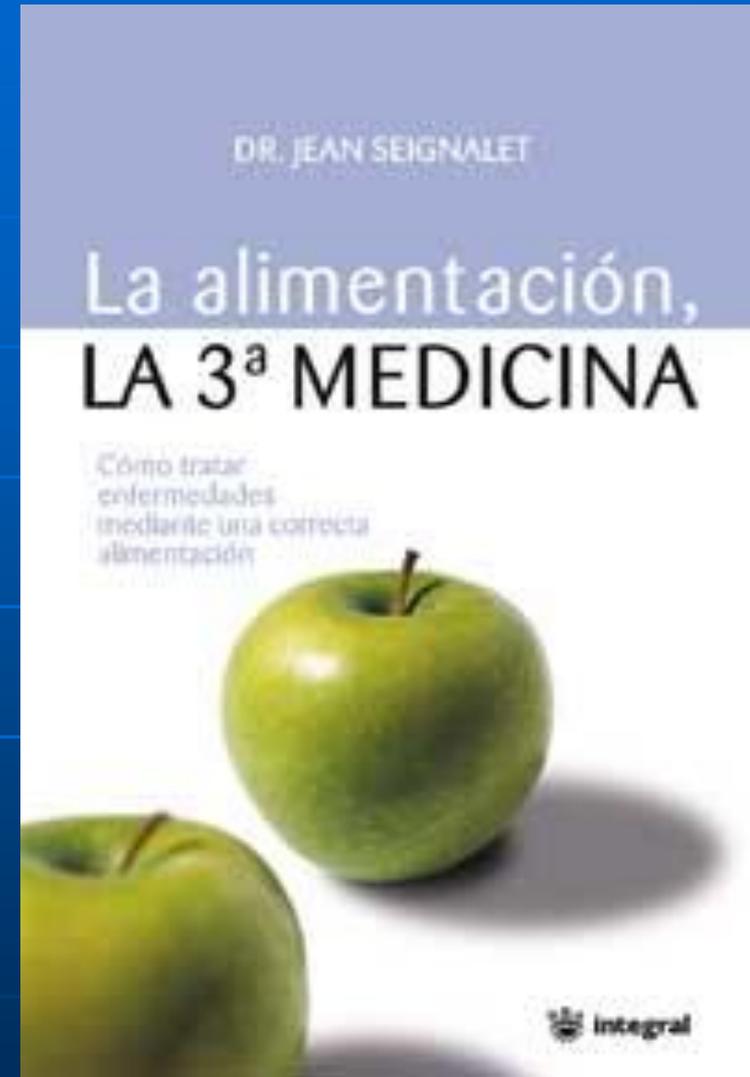
Dieta de Seignalet

- En un estudio sobre 200 casos observados durante al menos un año con la dieta se obtuvieron un **80% de resultados positivos** con las particularidades siguientes:
Los hombres respondieron peor:
47'8 de fracasos contra 16'4% en las mujeres.
- Los efectos favorables aparecieron en un **90% de los casos cuando el régimen se instauró precozmente** en los 3 primeros meses de la aparición de la enfermedad



Conclusiones:

- Cuando se obtiene el beneficio éste es duradero y la enfermedad no reaparece más que cuando se abandona el régimen aunque esta evolución puede volverse a invertir.
- La flora fecal de los pacientes tratados se modifica con desaparición de bacterias patógenas que podrían estar implicadas en la PR.

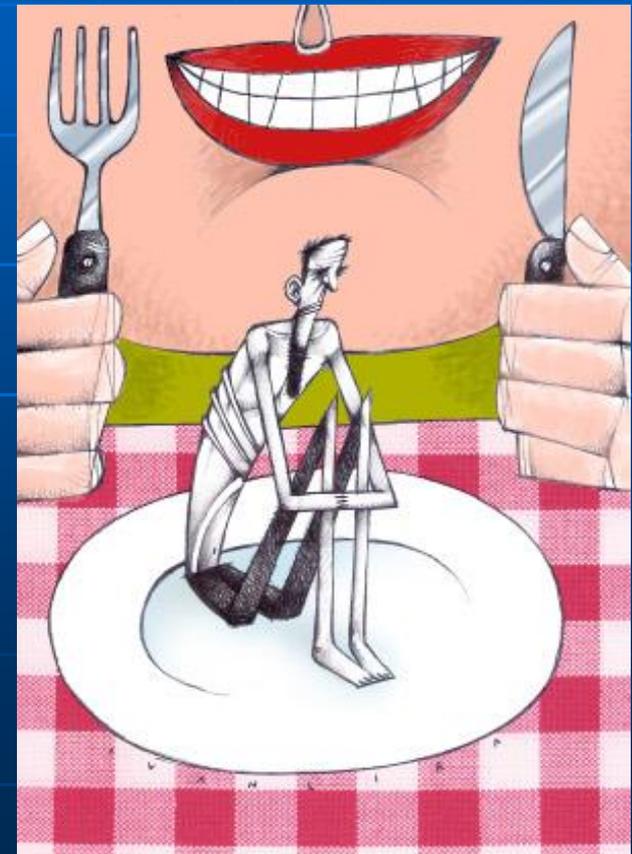


Límites de la aproximación dietética

En los mejores estudios es preciso constatar que aproximadamente un 25% de los enfermos no responden a la dieta utilizada.

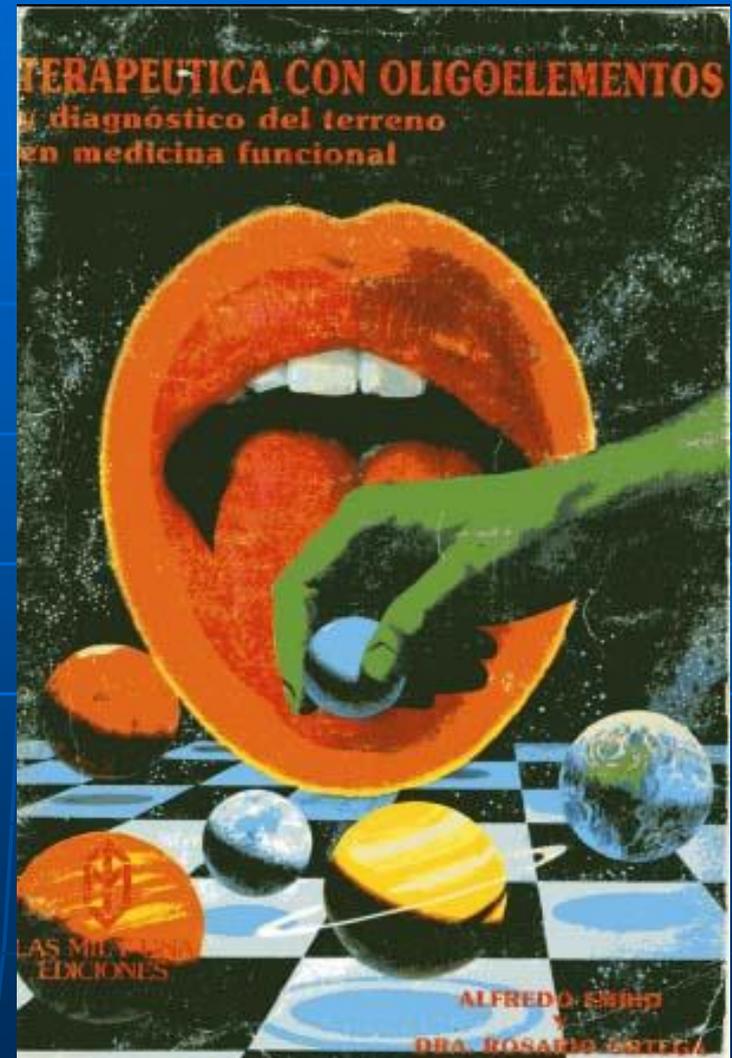
Es por lo tanto importante:

- Buscar los puntos comunes
- Individualizar los regímenes, para ello lo ideal es comenzar por un periodo de ayuno total o en su defecto una dieta muy restrictiva durante un tiempo
- Seguir luego un régimen rotativo para que el enfermo identifique por si mismo los alimentos que le agravan.
- Replantearse los casos de fracaso considerando diversos factores individuales.
- Combinar otras medidas terapéuticas



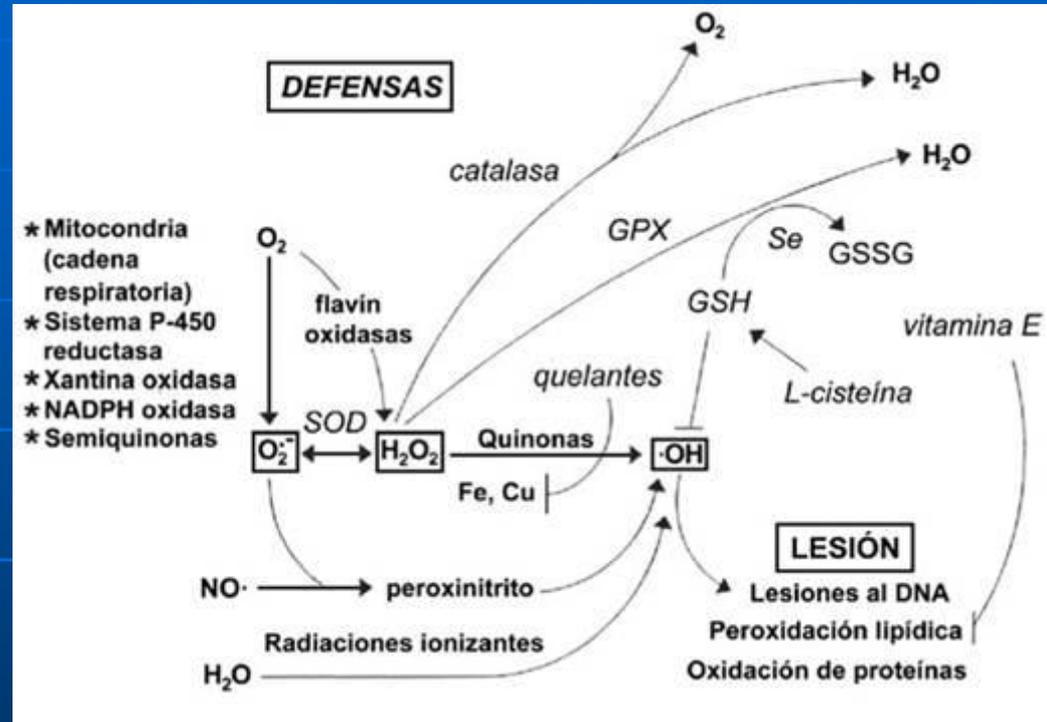
Utilización de oligoelementos biocatalizadores

- En Medicina Funcional es especialmente útil en las AR.
- La mezcla del **CuAuAg**, como tratamiento de diátesis : 3/s
- **Cu** en los brotes agudos: 2/día.



Otros oligoelementos con funciones antioxidantes:

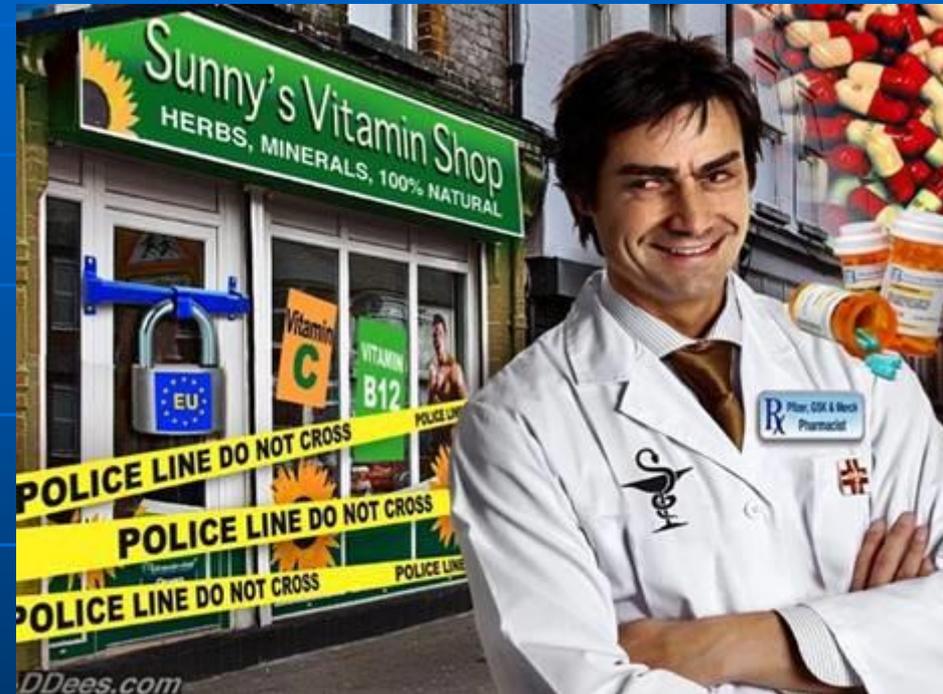
- zinc
- manganeso
- selenio es un oligoelemento con funciones antioxidantes que actúa en sinergia con las vitaminas E y C.



Utilización de la medicina Ortomolecular

Vitaminas del grupo B:

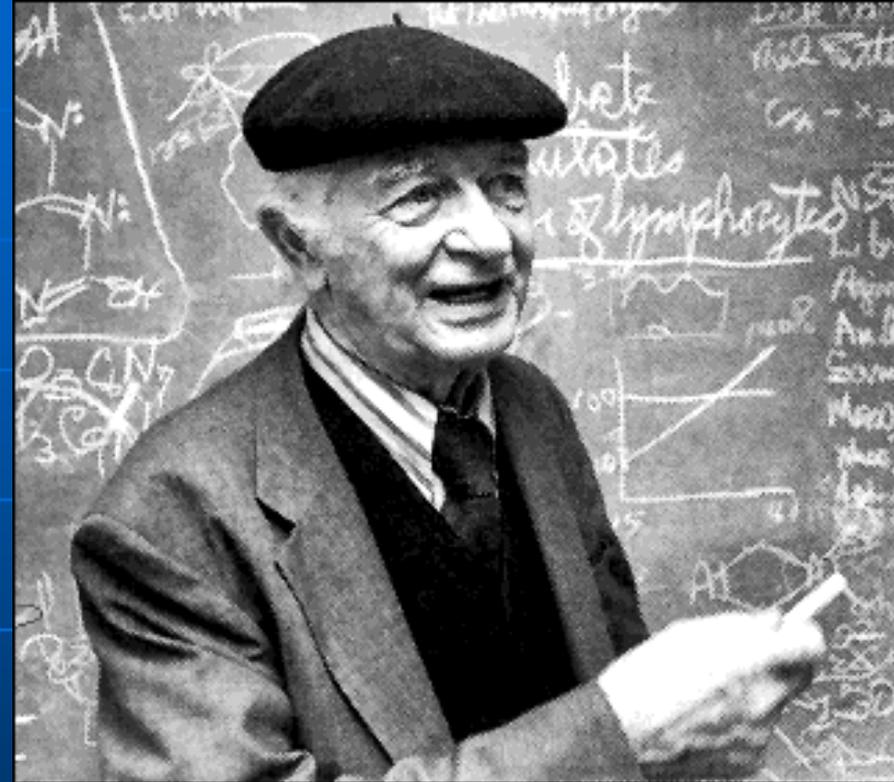
- Se ha demostrado que la vitamina B5 (ácido pantoténico) y la vitamina B3 (niacina) son beneficiosos a dosis de 25 mg.
- Mejor tomarlas dentro de un complejo de vitaminas B equilibrado.
- Y con la comida



Utilización de la medicina Ortomolecular

Vitaminas C, E:

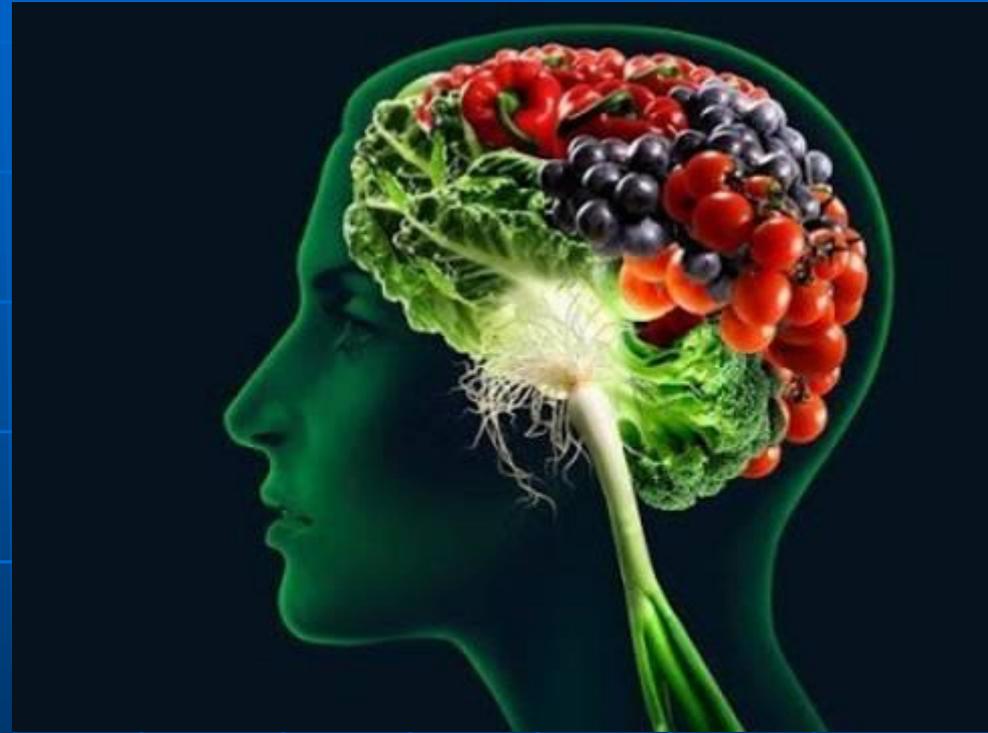
- Estas sustancias son unos de los principales antioxidantes.
- La vitamina C es necesaria para la formación del cartílago y los huesos así como para la inmunidad.
- Además reactiva la capacidad de la vitamina E de captar los radicales libres.



- La tercera vitamina antioxidante es el **betacaroteno** y existe una relación entre niveles bajos de él (29% menos) y ciertas enfermedades autoinmunes como el lupus y la artritis reumatoide.

Pigmentos vegetales de color amarillo, naranja y rojo que se encuentran en frutas y vegetales, especialmente en zanahoria, tomate, calabaza, mango, melón, etc.

- Función antioxidante además de ser precursor de la vitamina A.



Utilización de la Fitoterapia

Plantas con salicilatos:

Poseen una acción analgésica y antiinflamatoria (en estados agudos y crónicos) demostrada (han sido la base de la aspirina):

- Abedul (*Betula sp.pl.*)
- Gaulteria (*Gaultheria procumbens*)
- Sauce blanco (*Salix alba*)
- Ulmaria (*Filipéndula ulmaria*)



Plantas con iridoides y secoiridoides.

- Una planta con iridoides conocida por sus efectos antirreumáticos es el **harpagofito** o **Garra del diablo**, (*Harpagophytum procumbens*, *H. radix*).
- Los secoiridoides del **llantén** (*Plantago major*, *Plantago media* y *Plantago lanceolata*) también poseen propiedades antiinflamatorias



Plantas con azulenos y bisabolol

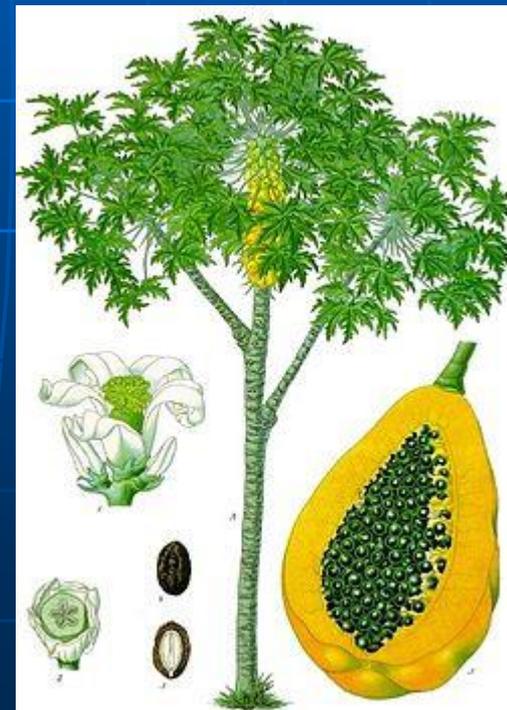
- Manzanilla común (*Matricaria chamomilla*)
- Manzanilla amarga (*Santolina chamaecyparissus*)
- Manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*)
- Milenrama (*Achillea millefolium*)



Plantas con enzimas proteolíticas

Actividad antiinflamatoria ligada a ciertas enzimas proteolíticas vegetales:

- Bromelaína de la piña tropical (*Ananas comosus*)
- Papaína de la papaya (*Carica papaya*)



Plantas para uso externo:

Plantas con alantoína

- Algunas plantas como la **consuelda** (*Symphytum officinale*) o los estigmas de **maíz** (*Zeamays*).

La alantoína en aplicación tópica posee propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes y epitelioógenas.



Plantas con efecto rubefacientes y revulsivo

Antiinflamatorios, analgésicos y rubefacientes por vía tópica que contribuyen a controlar la inflamación y el dolor:

- Alcanfor (*Cinnamomum camphora*)
- Árnica (*Árnica montana*)
- Cayena (*Capsicum* sp.pl.)
- Jengibre (*Zingiber officinale*)
- Menta (*Mentha x piperita*)
- Romero (*Rosmarinus officinalis*)
- Mostaza (*Sinapis alba*, *Sinapis nigra*)
- Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*)



Plantas que actúan estimulando la corteza suprarrenal

- Grosellero negro (*Ribes nigrum*)
- Pino silvestre (*Pinus sylvestris*)

Plantas con efectos miorelajantes

- Pasiflora (*Pasiflora incarnata*)
- Kava-Kava (*Piper methysticum*)

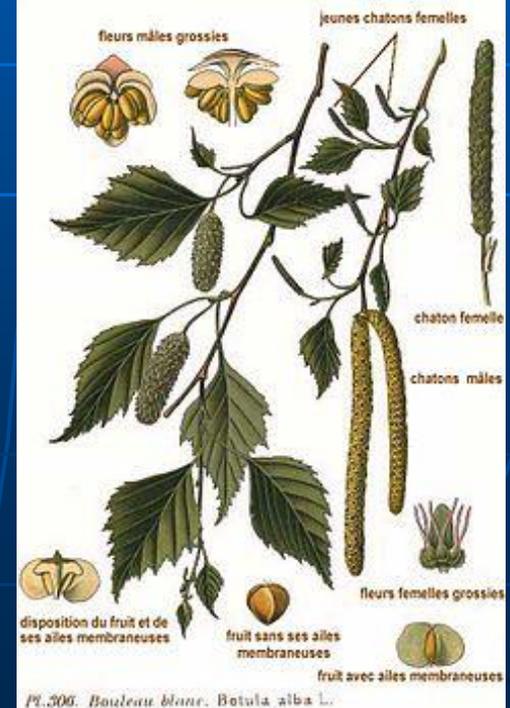


En el reumatismo gotoso

- Cólquico (*Colchicum autumnale*)

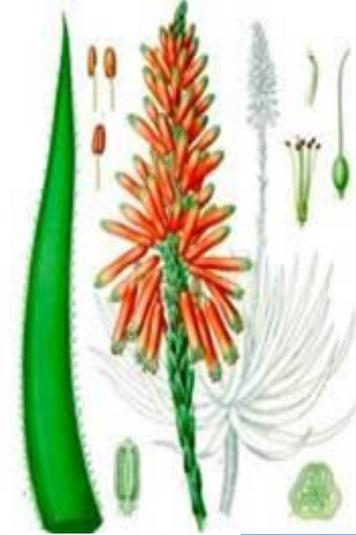
Los diuréticos uricosúricos:

- Abedul (*Betula Alba*)
- Fresno (*Fraxinus excelsior*)
- Grosellero negro (*Ribes nigrum*)
- Lespedeza (*Lespedeza capitata*)
- Vara de oro (*Solidago virgaurea*)



Aloe vera

Acción inhibidora demostrada in vitro de la Pg2, es decir, la misma actividad de los antiinflamatorios inhibidores de la COX-2 , pero sin sus efectos secundarios.



Comino negro (*Nigella sativa*)

Algunos componentes del aceite y las semillas -en particular la timoquinina (TQ)- han demostrado potentes efectos anti-inflamatorios en afecciones como la artritis.

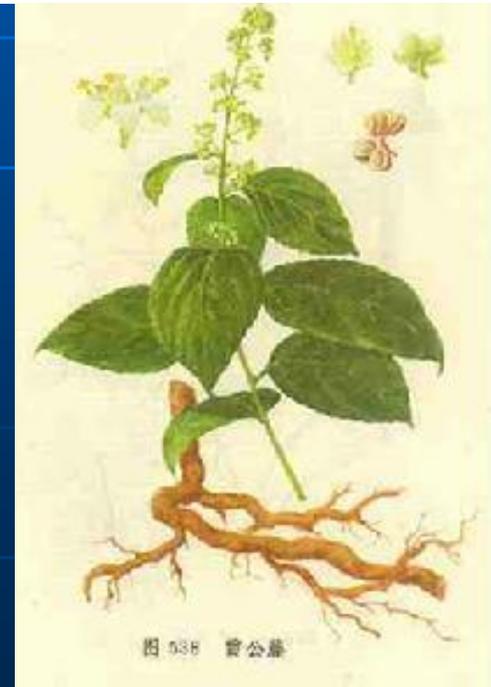


Plantas antiinflamatorias y antálgicas:

- Achillea millefolium
- Aloe vera
- Ananas comosus
- Betula alba
- Carica papaya
- Chamaemelum nobile
- Citrus limonum
- Cynara scolymus
- Erigeron canadensis
- Filipéndula ulmaria
- Fraximus excelsior
- Gaultheria procumbens
- Harpagophytum procumbens
- Hyssopus officinalis
- Matricaria chamomilla
- Orthosiphon stamineus
- Parietaria officinalis
- Raphanus sativus niger
- Ribes nigrum
- Salix alba
- Santolina chamaecyparissus
- Solanum dulcamara
- Spiraea ulmaria
- Urtica urens
- Zea mais

Las Plantas y fórmulas de la Medicina Tradicional China

- **Jengibre (*Zingiber officinale*)** Tiene propiedades similares a las de los medicamentos anti-inflamatorios no-esteroides (AINEs.)
- ***Lei gong teng* (vid de Dios o "nuez de tres alas"; gancho de *Tripterygium wilfordii*)** inhibe los agentes proinflamatorios como el factor de necrosis tumoral (FNT)-alfa y la ciclooxigenasa (COX)-2



Fórmulas de la Medicina Tradicional China

que dan buenos resultados:

- Qui zhi shao yao zhi mu tang
- Tong qiao huo xue tang
- Wu tou tang
- Tong Luo Kai Bi
Tasa de efectividad 90%
- Ba-Hua-Ba-Teng
Tasa de efectividad 96%



Plantas que pueden ayudar a proteger el estómago de los efectos indeseables de los medicamentos

- Una variedad china del regaliz Gan Cao (*Glycyrrhiza uralensis*) se utiliza para armonizar los efectos de otras hierbas.
- Uno de sus compuestos se ha mostrado útil cuando se toma ibuprofeno, AINES u otros medicamentos que irriten la mucosa gástrica.
- El regaliz occidental (*Glycyrrhiza glabra*) contiene algunos flavonoides que se denominan DGL (regaliz desglisirizado).



Plantas útiles de la farmacopea oriental:

Analgésicas

- Chi ling zhi
- Chuan wu
- Fang ji
- Ncao wu
- Xi xin
- Xiang fu
- Yan hu suo
- Yang jin hua
- Ying su keo



Antiinflamatorias

bajiaofeng

beidougen

cheqiancao

chuanwu

ciwujia

danggui

danshen

daqingye

dasuan

dihuang

donglingcao

duzhong

fangfeng

fuzi

gancao

Gangliupi

hanfangji

lei gong teng

lianqiao

longdan

longkui

mudanpi

mutong

niuhuang

niuxi

qingfengteng

renshen

sankezhen

santu

shengjiang

shengma

shidiaolan

shisuan

shuiniujiao

xianhecao

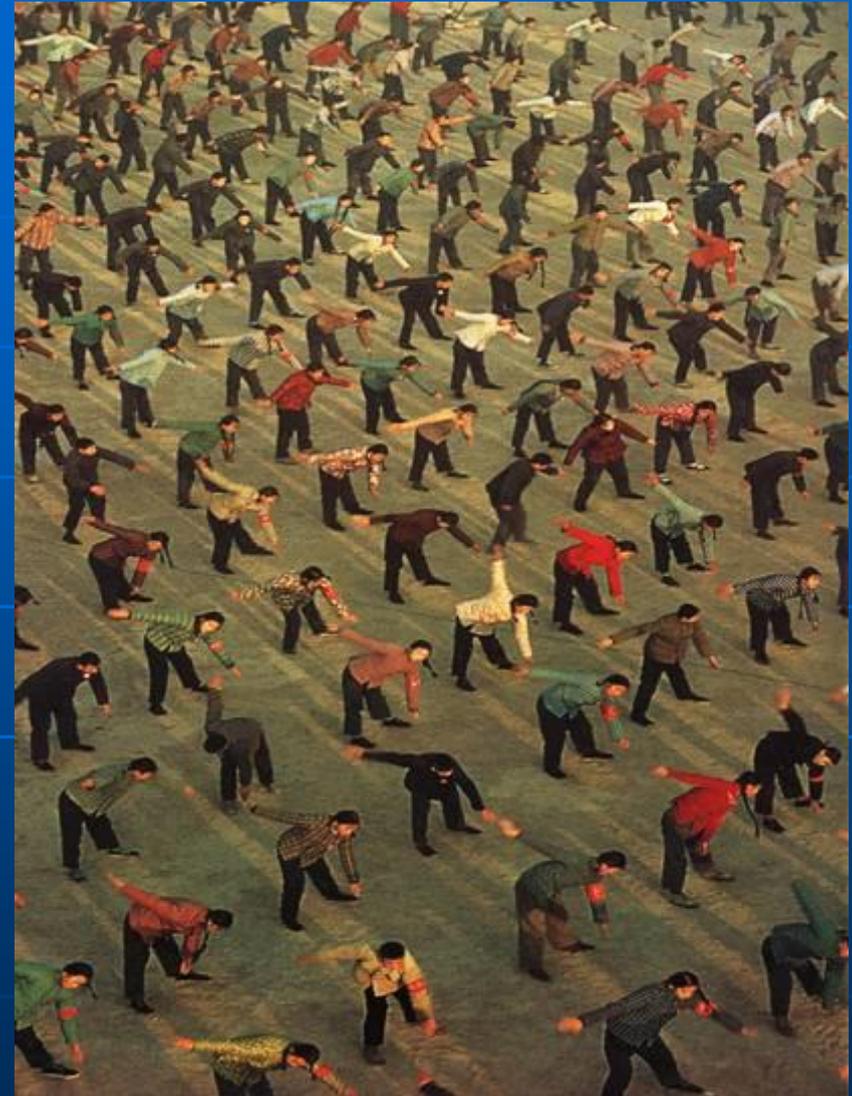
xuanshen

Los aspectos psicofísicos

- El estrés es un factor que, como mínimo, agrava la enfermedad.
- Una autogestión del estrés mediante **técnicas de relajación profunda**, como el entrenamiento Autógeno de Schultz puede mejorar la enfermedad.

Qi Gong

- Acción demostrada en la Artritis reumatoide.



Acupuntura y medicina tradicional oriental

- Tratamiento eficaz de la poliartritis reumatoide con acupuntura.

Hidroterapia

- La balneoterapia en aguas minerales o en aguas termales de alrededor de 34°C puede aliviar de manera significativa el dolor de la artritis

Sílice orgánico

- Dr. Loic le Ribault aplica este tratamiento eficaz de la artritis.



Conclusiones para los terapeutas

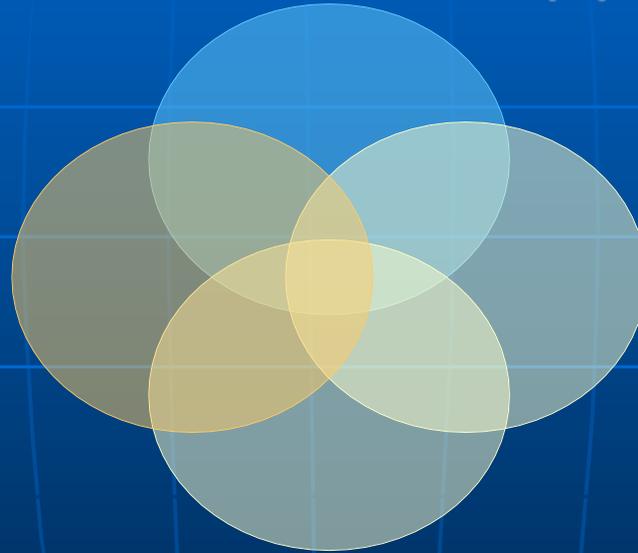
- Conocer las limitaciones de los tratamientos ortodoxos y sus importantes efectos secundarios.
- Informar a sus pacientes.
- Estimular al propio paciente a:
 - cuestionar el vudú de la medicina ortodoxa
 - hacerse cargo de su enfermedad
- El tratamiento pasa obligatoriamente por estimular los mecanismos de autocuración.



Propuesta terapéutica

Acupuntura – moxibustion,
Tratamiento base (*)

Relajación
+ Qi gong



Dietética

Complementos
+ fitoterapia

Ver presentaciones complementarias.

Artritis II

Síntesis de tratados



Alfredo Embid

**Curso de Reumatología y traumatología en medicina
oriental Madrid mayo 2013**

Artritis III

Estudios clínicos y experimentales



Alfredo Embid

**Curso de Reumatología y traumatología
en medicina oriental Madrid mayo 2013**

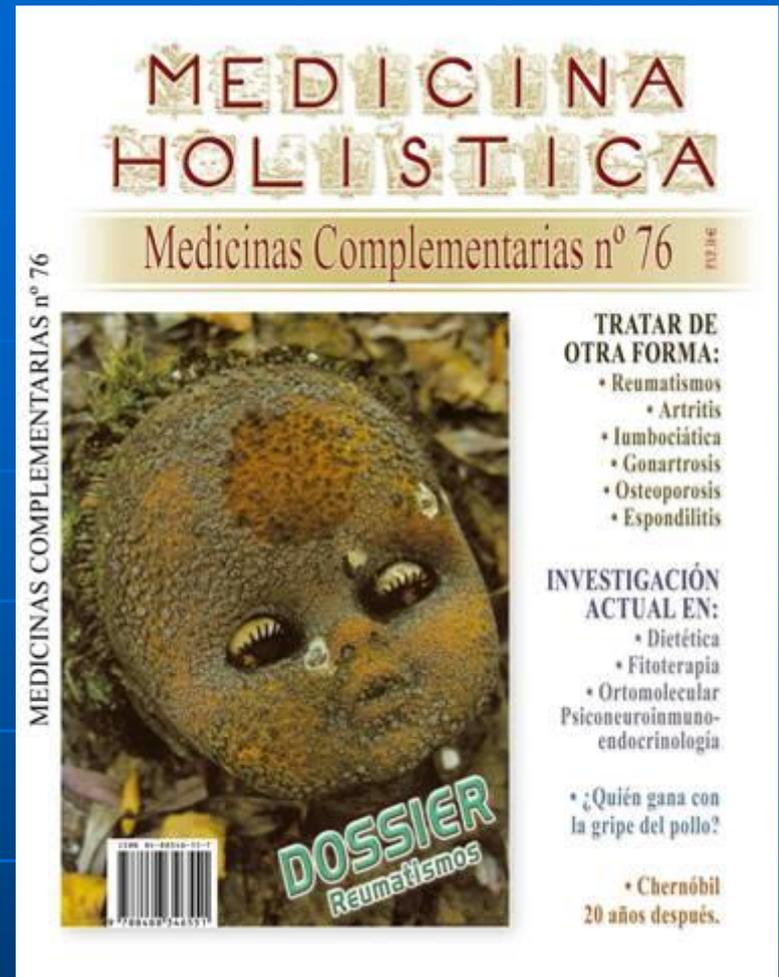
Referencias

Esta presentación es un resumen de un trabajo anterior donde se encuentran las referencias de los trabajos mencionados.

Puedes encontrar la primera versión en:

Alfredo Embid. "Artritis reumatoide, enfoque Holístico." Incluye la crítica de los medicamentos utilizados por la medicina ortodoxa.

Revista de Medicina Holística nº 76
Artículo disponible en nuestra web en artículos gratuitos.



Este número incluye también: "Eficacia y mecanismo de acción de la Acupuntura en la artritis. Análisis de 59 estudios experimentales y clínicos, randomizados y controlados. A partir⁵⁷ de una revisión de 600 estudios." A. Embid