

PROTOCOLO PARA LA CIÁTICA

1. Introducción

El término «ciática» se refiere a un dolor que irradia a lo largo del trayecto del nervio ciático, que se ramifica desde la parte inferior de la espalda a través de las caderas y los glúteos y hacia abajo de cada pierna. Por lo general, la ciática afecta solo a un lado del cuerpo.

Aunque el dolor asociado con la ciática puede ser grave, la mayoría de los casos se resuelven con tratamientos no quirúrgicos en pocas semanas. Las personas con ciática grave que está relacionada con una debilidad significativa en la pierna o con cambios en la función intestinal o en la vejiga, podrían ser candidatas a una cirugía.

2. Causas

La ciática ocurre por el pinzamiento del nervio ciático, normalmente ocasionado por una hernia de disco en la columna vertebral o por un crecimiento óseo excesivo (espolón óseo) en las vértebras. Con bastante menos frecuencia, un tumor puede producir el pinzamiento y el daño del nervio, o una enfermedad como la diabetes.

3. Factores de riesgo

Los principales factores de riesgo de la ciática son los siguientes:

- ✓ Edad. Los cambios degenerativos producidos en la columna vertebral relacionados con la edad, como las hernias de disco y los espolones óseos
- ✓ Obesidad. El exceso de peso corporal puede contribuir a los cambios espinales que desencadenan la ciática.
- ✓ Sedentarismo. Las personas que permanecen sentadas durante mucho tiempo son más propensas a padecer ciática que las personas activas.
- ✓ Actividad profesional. Un trabajo que requiera esfuerzos pesados podría estar relacionado con el desarrollo de la ciática
- ✓ Diabetes. Esta patología aumenta el riesgo de lesión a los nervios.

4. Medidas higiénico-dietéticas

En la mayoría de las personas, la ciática responde a medidas de cuidado personal. Aunque descansar durante un día aproximadamente puede aportar alivio, la inactividad prolongada hará que los signos y síntomas empeoren.

- ✓ Hacer ejercicio regularmente. La natación, el yoga o pilates pueden ayudar a mejorar la flexibilidad y la fuerza de los músculos de la espalda.
- ✓ Mantener una postura adecuada al sentarse y al dormir
- ✓ Evitar quedarse de pie durante períodos prolongados.
- ✓ Las terapias alternativas normalmente empleadas comprenden la acupuntura, la quiropraxia y determinados complementos alimenticios para tratar el dolor y la inflamación en la parte inferior de la espalda y proteger el nervio.

I. PRINCIPALES COMPLEMENTOS RECOMENDADOS

Vitamina B12

Como la mayoría de las vitaminas del complejo B, contribuye al metabolismo normal de la energía y a los procesos que liberan energía de los alimentos. Fundamentalmente participa en la formación adecuada de células sanguíneas, la regeneración rápida de la médula ósea y para la función normal de los sistemas nervioso e inmune. Asimismo, como agente auxiliar, ejerce protección neuronal al promover la regeneración de los nervios lesionados y antagonizar la neurotoxicidad inducida por el glutamato.

Es recomendable la administración en forma de metilcobalamina, ya que en comparación con las otras formas químicas de vitamina B12, es mejor absorbida y retenida dentro de los tejidos.

Recientemente, varias líneas de investigación demostraron que la metilcobalamina puede tener efectos analgésicos potenciales en estudios experimentales y clínicos. Su administración mejoró sustancialmente el dolor en las neuropatías diabética y periférica, el dolor lumbar y la ciática.

Dosificación: 1.000 µg día (hasta remisión de síntomas).

Magnesio

Cuando los niveles séricos de magnesio son bajos, la capacidad de los músculos para relajarse y producir energía disminuye. La suplementación con magnesio, entre otras funciones, resulta fundamental para el correcto funcionamiento de nervios y músculos, actuando como relajante muscular y antiespasmódico.

Se ha demostrado que los suplementos de magnesio mejoran significativamente la recuperación funcional en diversos trastornos neurológicos. Asimismo, estudios clínicos revelan que su suplementación promueve la regeneración del nervio ciático y regula a la baja la respuesta inflamatoria.

El mecanismo propuesto de acción es una disminución de la excitabilidad de las membranas celulares; impedir, por un lado, que se produzca dolor neuropático por descargas ectópicas (fuera del lugar que se deben producir) de fibras c, y, por otro lado, reducir la liberación de neurotransmisores cerebrales implicados en los procesos dolorosos.

Dosificación: de 150 a 450 mg día.

Cúrcuma

La cúrcuma constituye uno de los mejores antiinflamatorios y analgésicos vegetales, y posee asimismo potentes efectos antioxidantes. La suplementación reduce el dolor y la inflamación producidos por la ciática mediante un doble mecanismo de acción:

1. Incrementa los niveles de compuestos antiinflamatorios y disminuye la expresión de compuestos pro-inflamatorios (COX1, COX2 y LOX), reduciendo la inflamación y el dolor.
2. Modula los niveles de diversos neurotransmisores en el cerebro, principalmente serotonina y dopamina, implicados en el estado de ánimo y en el control de los procesos dolorosos.

Dosificación: de 500 a 2.000 mg día.

II. PRINCIPALES COMPLEMENTOS SINÉRGICOS Y COMPLEMENTARIOS

Complejo Vitaminas grupo B

Es sabido que varias de las vitaminas del complejo B contribuyen, entre otras muchas funciones, al correcto funcionamiento del sistema nervioso central. Este requiere el aporte idóneo de dichas vitaminas y, de manera específica, de la B1, B6, B12 y ácido fólico.

Las vitaminas del complejo B están íntimamente relacionadas en sus funciones, es por ello que se recomienda su ingesta juntas, ya que el consumo mayor de una puede significar deficiencia en otras.

Dosificación: de 50 a 100 mg al día.

Omega 3 con alta concentración de EPA

Los Omega-3 tienen un papel clave en la regulación de la presión sanguínea, bajan los triglicéridos y el colesterol en sangre, tienen propiedades antiarrítmicas, actúan como antiinflamatorios y se les atribuye un también efecto beneficioso sobre el cerebro.

El EPA constituye el más importante de los ácidos grasos omega-3 para reducir la inflamación celular por varias razones:

- ✓ En primer lugar, es un inhibidor de la enzima delta-5 desaturasa (D5D), causante de la transformación de los ácidos grasos omega 6 en ácido araquidónico (AA).
- ✓ El EPA también compite con la enzima Fosfolipasa A2 (PLA2) necesaria para liberar el AA a partir de los fosfolípidos de la membrana (donde se almacena).

Dosificación: de 1.300 a 3.900 mg día.

BIBLIOGRAFÍA

- Methylcobalamin: A Potential Vitamin of Pain Killer. Ming Zhang, Wenjuan Han, Sanjue Hu, and Hui Xu (2013 dec).
- Restorative effect and mechanism of mecobalamin on sciatic nerve crush injury in mice. Lin Gan, Minquan Qian, Keqin Shi, Gang Chen, Yanglin Gu, Wei Du, and Guoxing Zhu (2014 nov).
- Vitamin B12 in low back pain: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. Mauro GL, Martorana U, Cataldo P, Brancato G, Letizia (2000 may).
- Sciatica cured by vitamin B12. Seror P. (1989 mar).
- Vitamin B complex and vitamin B12 levels after peripheral nerve injury. Altun I, Kurutaş E (2016 may).
- Magnesium supplement promotes sciatic nerve regeneration and down-regulates inflammatory response. Pan HC, Sheu ML, Su HL, Chen YJ, Chen CJ, Yang DY, Chiu WT, Cheng FC. (2011 jun).
- Magnesium administration provokes motor unit survival, after sciatic nerve injury in neonatal rats. N Gougoulas, A Hatzisotiriou, D Kapoukranidou, and M Alban (2004).
- Magnesium sulfate versus tramadol as adjuvants to local anesthetics in sciatic nerve block for lower extremities surgeries. Ibrahim A Youssef, Ahmaed Q Mouhamed, Haidy S Mansour MD, Nehal F Ramadan (2017)
- Curcumin alleviates lumbar radiculopathy by reducing neuroinflammation, oxidative stress and nociceptive factors. L. Xiao, M. Ding A. Fernandez, P. Zhao, L. Jin, and X. Li (2017 may).
- Curcumin promotes nerve regeneration and functional recovery after sciatic nerve crush injury in diabetic rats. Ma J, Yu H, Liu J, Chen Y, Wang Q, Xiang L (2016 jan).
- Curcumin accelerates the repair of sciatic nerve injury in rats through reducing Schwann cells apoptosis and promoting myelinization. Zhao Z, Li X, Li Q. (2017 aug).
- Curcumin protects the dorsal root ganglion and sciatic nerve after crush in rat. Noorafshan A, Omid A, Karbalay-Doust S (2011 sep).
- Curcumin ameliorates neuropathic pain by down-regulating spinal IL-1 β via suppressing astroglial NALP1 inflammasome and JAK2-STAT3 signalling. Shenbin Liu, Qian Li, Meng-Ting Zhang, Qi-Liang Mao-Ying, Lang-Yue Hu, Gen-Cheng Wu, Wen-Li Mi & Yan-Qing Wang (2016 july).
- Omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for improving peripheral nerve health: protocol for a systematic review. Alexis Ceecee Zhang, Richard J MacIsaac, Leslie Roberts, Jordan Kamel, Jennifer P Craig, Lucy Busija, and Laura E Downie (2018).
- Long-Chain Omega-3 Fatty Acids Supplementation Accelerates Nerve Regeneration and Prevents Neuropathic Pain Behavior in Mice. Rafaela V. Silva, Julia T. Oliveira, Bruna L. R. Santos, Fabiana C. Dias, Ana M. B. Martinez, Cleverton K. F. Lima, and Ana L. P. Miranda (2017 oct).

Información elaborada por Departamento Técnico Lamberts Española S.L. C/ Corazón de María 3, 28002, Madrid/ Tel.: 91 415 04 97/ Email.: departamentotecnico@lambertsespanola.es

Exención de responsabilidad: La información anteriormente descrita es sólo para fines informativos, por tanto no intenta influir, diagnosticar ni reemplazar el consejo, tratamiento médico o del profesional de la salud. Se basa en estudios científicos (humana, animal o in vitro), la experiencia clínica, o el uso tradicional, como se cita en cada artículo. Los resultados reportados no necesariamente pueden ocurrir en todos los individuos. No se recomienda el auto-tratamiento para condiciones que amenazan la vida que requieren tratamiento médico bajo el cuidado de un médico. Para muchas de las enfermedades que se describen el tratamiento con prescripción o medicamentos de venta libre también está disponible. Consulte a su médico y/o farmacéutico para cualquier problema de salud antes de utilizar algún suplemento/complemento alimenticio o de hacer algún cambio en los medicamentos prescritos.