

La medicina natural y tradicional como método de tratamiento alternativo y preventivo de la osteoporosis

Natural and traditional medicine as a method of alternative and preventive treatment of osteoporosis

Autores:

MsC. Clara Mireya Jarrosay Spekc. Profesora Consultante y Auxiliar. Máster Longevidad Satisfactoria

Dra. Lizandra Francis Jarrosay. Máster en Longevidad Satisfactoria. Especialista de 2do grado en Endocrinología Profesora Asistente

Dr. Leonardo Hinojosa Saoburín. Especialista de 1^{er} en Medicina Natural y Tradicional. Máster Medicina Natural y Tradicional

MsC. Geycha Berchar Bichi. Profesora Auxiliar. Máster Atención Integral a la mujer

Institución: Facultad Ciencias Médicas Guantánamo

País: Cuba

Contacto: clara@infomed.sld.cu

Resumen

Introducción. La osteoporosis, enfermedad que afecta millones de personas en el mundo, considerada una epidemia del siglo XXI. En nuestro país constituye una prioridad al estar la población en envejecimiento progresivo. La perspectiva Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS) contribuye a construir una cultura científica en la población en general.

Objetivo. Lograr la orientación para generar hábitos de vida saludables que ayuden como forma de tratamiento alternativo y preventivo de la osteoporosis.

Métodos. Se realizó una revisión bibliográfica de materiales disponibles en revistas electrónicas de la base de datos SciELOS, además de libros que abordan esta temática, teniendo en cuenta la actualización del Programa de Medicina Natural y Tradicional con el objetivo de fundamentar la contribución de la Medicina Natural y Tradicional a la Salud Pública cubana y las interrelaciones ciencia-tecnología-sociedad, con la osteoporosis.

Conclusiones. Contribuye a la visión integradora del proceso salud-enfermedad, enfatizándose así la importancia de la medicina preventiva, además de poner en evidencia la necesidad de reconceptualizar la investigación en las ciencias médicas con una visión que permita mediante el uso de formas no invasivas, en

relación con la naturaleza humana y el medio ambiente con una perspectiva desde la ciencia, la tecnología y la sociedad como complemento esencial.

Palabras clave: Medicina tradicional natural; ciencia tecnología sociedad; osteoporosis.

Abstract

Introduction. Osteoporosis, a disease that affects millions of people in the world, considered a 21st century epidemic. In our country is a priority as the population is in progressive aging. The Science, Technology and Society (CTS) perspective contributes to building a scientific culture in the general population.

Objective. Achieve guidance to generate healthy habits that help as a form of alternative and preventive treatment of osteoporosis.

Methods. A bibliographic review of materials available in electronic journals from the SciELO database was carried out, as well as books that deal with this issue, taking into account the updating of the Natural and Traditional Medicine Program with the objective of substantiating the contribution of Natural Medicine and Traditional to the Cuban Public Health and the interrelations science-technology-society, with osteoporosis.

Conclusions. It contributes to the integrative vision of the health-disease process, emphasizing the importance of preventive medicine, in addition to highlighting the need to reconceptualize research in the medical sciences with a view that allows through the use of non-invasive forms, in relation With human nature and the environment with a perspective from science, technology and society as an essential complement.

Keywords: Traditional natural medicine; Science technology society; osteoporosis.

Introducción

La osteoporosis es un término que se utiliza para definir cualquier grado de fragilidad del esqueleto, suficiente como para aumentar el riesgo de fractura. Es la más frecuente de las enfermedades óseas metabólicas y la principal causa de fracturas óseas en mujeres, después de la menopausia y en ancianos en general.

Esto representa un impacto en la sociedad que afecta la calidad de vida y la economía.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha catalogado a la osteoporosis como una de las epidemias de este siglo. Las fracturas osteoporóticas son la principal consecuencia de esta enfermedad y es la causa de las estancias hospitalarias más prolongadas en mujeres mayores de 45 años, por encima del cáncer de mama, la diabetes mellitus o el infarto de miocardio. De hecho, se calcula que una de cada tres mujeres de más de 50 años sufrirá al menos una fractura osteoporótica a lo largo de su vida.

La medicina naturalista surgió desde tiempos inmemoriales y se ha ido transmitiendo a través de varias generaciones hasta nuestros días. Para algunos autores la Medicina Natural y Tradicional está constituida por un conjunto de prácticas y medicamentos, susceptible de explicación o no. Los procedimientos utilizados en la misma, tienen el objetivo de prevenir y tratar las enfermedades a través de la activación de las propias capacidades o de los recursos biológicos naturales con que cuenta nuestro organismo, al mismo tiempo que rearmoniza a este con la naturaleza, de ahí la utilización de ejercicios, dietas, plantas, etc.

De todas formas aunque conozca de estas modalidades de la Medicina Natural y Tradicional, el objetivo principal es dar a conocer estas formas que lo beneficiarían mucho en lo que respecta a la osteoporosis, no obstante, se debe recurrir siempre a los especialistas, conocedores de la MNT, ya que el tratamiento siempre es individual, según las características de cada persona. El presente trabajo es un estudio social que como respuesta a las necesidades de ampliar los conocimientos, relacionados con las formas de tratamiento preventivo, principal estrategia para evitar la enfermedad y sus secuelas. El objetivo, por tanto, es lograr la orientación para generar hábitos de vida saludables, que ayuden a prevenir esta patología.

Métodos

Se realizó una revisión bibliográfica de materiales disponibles en revistas electrónicas de la base de datos SciELO, además de libros que abordan esta

temática, teniendo en cuenta la actualización del Programa de Medicina Natural y Tradicional con el objetivo de fundamentar la contribución de la Medicina Natural y Tradicional a la Salud Pública cubana y las interrelaciones ciencia-tecnología-sociedad, con la osteoporosis.

Desarrollo

Considerando que la filosofía de la Medicina Tradicional China es de naturaleza preventiva, que el mecanismo de acción de las técnicas tradicionales de tratamiento se sustenta en la regulación energética del organismo y persigue como objetivo final restablecer el equilibrio energético del cuerpo y por tanto la salud; además, la literatura plantea de manera clara que, la MNT indica la terapéutica y desarrolla su accionar, encaminado a la educación del paciente referente a los aspectos de su estilo de vida que debe corregir para eliminar la causa de su enfermedad, enfatizando en que el paciente concientice que es él máximo responsable de su salud y que debe, por tanto, tomar participación activa en el proceso de curación siguiendo las orientaciones médicas, que solo serán la guía, el camino por el cual debe transitar.³¹

Orientación Nutricional Naturalista

La dietoterapia: el tratamiento por la dieta, es fundamental en la prevención y tratamiento de la osteoporosis.

Dieta macrobiótica

Macrobiótica, significa "vida larga" y es una filosofía orientada al respeto y cuidado de la naturaleza. Se basa en el equilibrio continuo y necesario de lo Yin y lo Yang y de las cinco transformaciones. La dieta macrobiótica Ma-Pi es una de las formas que permiten el tratamiento de la osteoporosis, teniendo en cuenta que las hortalizas pueden ser buenas fuentes de calcio también en el humano, especialmente las de bajo contenido en oxalatos; entre las mejores se encuentran el brócoli, la col, la berza, el berro y el diente de león. Mediante estudios de biodisponibilidad se ha demostrado que el calcio de la col y de las hojas verdes se absorbe mejor que el de la leche, ya que, por su deficiencia en magnesio, su

exceso relativo de fósforo y su carga proteica, la leche no es tan "ideal" como suele calificarse.

Dentro de los múltiples factores causales de la osteoporosis se plantea que uno de los de mayor peso, es **el exceso de ingestión de proteínas** de origen animal, relacionada con la magnitud de la carga renal ácida. Así, se plantea que si el calcio de los huesos se moviliza para amortiguar sólo 1 mEq de ácidos/día se pierde el 15 % del calcio del esqueleto en una década, por lo que el factor de riesgo mayor de la osteoporosis es el consumo de proteínas de origen animal, incluidos los lácteos, en los que su contenido de calcio no puede compensar la acidosis metabólica que provocan, con la consecuente salida ósea del calcio, y el balance final es negativo.

El silicio tiene una función esencial sobre el inicio de la calcificación del cartílago y la regulación del crecimiento de los cristales óseos. Cuanto más bajo es el aporte de calcio más importancia adquiere la ingestión del silicio, el cual es necesario para la actividad de la hidroxilasa de la prolina ósea. Su carencia en la dieta genera retraso del crecimiento, huesos frágiles, deficiencia intelectual, conjuntivitis, caries dentales, fragilidad y caída del cabello, uñas frágiles y opacas, tendinitis, fibrosis, flacidez articular y patologías coronarias.

Los alimentos más ricos en silicio de la dieta humana, son los cereales integrales (avena, mijo, cebada, arroz, trigo). También son buenas fuentes las leguminosas (frijoles, alfalfa, soya), vegetales (cebolla, zanahoria, lechuga) y algunas frutas.

Frutoterapia: técnica terapéutica basada en las sustancias medicinales de las frutas, proteínas, vitaminas, sales minerales, oligoelementos, etc., que ayudan a metabolizar los azúcares, los lípidos y las proteínas; además, actúan en los órganos afectados. Estas son frutas con contenido de calcio.

Aguacate. (Neutra). Contiene calorías (127 a 142 %), agua, proteínas, grasas, carbohidratos, fibras, Vit. A, C, E, calcio, magnesio, potasio, Vitaminas del complejo B, hierro, fósforo, y minerales. Contiene Vit. A por lo que favorece el crecimiento y la formación de dientes y huesos, fortifica los ojos y evita infecciones, las grasas del aguacate no elevan el colesterol sanguíneo.

ALMENDRA, (Neutra) Contiene celulosa, Vit. B1, B2, calcio, fósforo, hierro, potasio, magnesio, azufre, cloro, manganeso, cobre y zinc, son remineralizantes, antisépticas y energéticas.

ANON. (Dulce) Es sumamente nutritivo y digestivo. Contiene Vit. C y B, carbohidratos, proteínas, grasas, fósforo, calcio, hierro, potasio y sodio.

AVELLANA. (Neutra) Contiene vitaminas A, B1, B2, calcio, fósforo, hierro, potasio, sodio, magnesio, azufre, silicio, cloro y aminoácidos esenciales. **BANANO**

O PLATANO. (Dulce). Contiene hierro, agua, almidón, celulosa, sacarosa, dextrosa, glucosa, tanino, carbohidratos, fibra, calcio, fósforo, tiamina, neacina, riboflabina, vit. A,C,E y B1,B2, B12, Magnesio, potasio, zinc, azufre, cloro.

CAIMITO. (Semiácida) Contiene carbohidratos, grasas, proteínas, calcio, fibra, fósforo, hierro, Vit. A, C, B.

CEREZA. (Dulce) Contiene hierro, potasio, calcio, fósforo, sodio, magnesio, silicio, Vit A, B1, B2, B6, B3 y C. Es buena para el reumatismo, la gota y la arteriosclerosis por su contenido de ácido salicílico.

COCO (Neutra) Contiene, agua, proteínas, fibra, azúcares, Vit. A, B, B1, B2, E, C, calcio, fósforo, potasio, sodio, magnesio, azufre, cloro, silicio, bario. No se debe consumir con lácteos, por cuanto sus grasas son diferentes, tampoco se debe mezclar con huevos. Los efectos curativos del coco se deben principalmente a su contenido de magnesio. Posee sustancias que destruyen los radicales libres. Por su riqueza de calcio y fósforo fortifica la piel, uñas, dientes y tejidos nerviosos.

LIMA. (Semiácida) Es rica para combatir la gota, por ser muy rica en calcio y contener ácido cítrico fórmico. Su jugo mezclado con agua es bueno para calmar la fiebre y combatir la arteriosclerosis.

MAMEY. (Dulce) Calcifica los huesos, dientes y uñas, preventivo contra osteoporosis.

REMOLACHA. (ácida) Contiene más Vit. A que la zanahoria. Contiene fitoestrógenos, que intervienen en el metabolismo del calcio y contribuyen a estabilizar la menopausia, a prevenir la formación de miomas, cáncer de mama, quistes y enfermedades fibroquísticas. Es la única posibilidad que se tiene para parar y reversar la osteoporosis.

Homeopatía: Sistema terapéutico basado en la teoría de que lo semejante cura lo semejante. Es un fuerte aliado en el tratamiento de la osteoporosis. Los estrógenos homeopáticos no producen efectos secundarios, ni riesgo de cáncer como los que son químicos. También se pueden administrar otros medicamentos homeopáticos como la testosterona y la progesterona de acuerdo con el caso a tratar.

Yoga: Con la práctica de las **asanas** los huesos se pueden mantener sanos y fuertes, ya que se llevan a cabo importantes rotaciones de articulaciones y de columna vertebral, mientras que fortalece los músculos y aumenta la densidad ósea.

TAI-CHI: Se ha comprobado que tiene efectos positivos, en especial al lograr un mejoramiento del equilibrio en las personas.

Helioterapia: Es la exposición al sol con fines terapéuticos y profilácticos. La luz solar es la fuente más importante para la obtención de vitamina D. Se conoce que las lociones con factores 8, son capaces de inhibir la síntesis de esta vitamina.

Talasoterapia: Está definida como el tratamiento de hidroterapia mediante el uso de agua de mar, aplicaciones de algas, arenas, lodos, así como fangos y limos de fondos marinos. Los efectos más inmediatos son de tipo muscular debido al movimiento de las olas contra el cuerpo, que se comporta como un masaje que relaja y tonifica los músculos y el caminar dentro del agua ayuda a fortalecer los músculos de las piernas al vencer su resistencia. Resulta muy beneficioso para los problemas de columna, osteoporosis, así como fenómenos degenerativos en articulaciones de carga como la cadera, la rodilla y el tobillo.

Aguas Termales: Los beneficios de las aguas termales son debidos a la existencia de minerales en su composición obtenidos de su disolución. La terapia termal va a tener un efecto analgésico, descontracturante, antiinflamatorio y aumenta el trofismo.

Magnetoterapia: Es el uso de equipos generadores de campos electromagnéticos, para lograr un objetivo terapéutico. Está demostrada su capacidad de estímulo trófico sobre el hueso y el colágeno. Junto con el tejido óseo, los campos magnéticos estimulan al tejido conectivo, así como la producción

de colágeno, lo cual es de interés en cualquier proceso de cicatrización, además de esto, se reduce la pérdida de masa ósea en la osteoporosis. Constituye un método no invasivo en el tratamiento de la consolidación de fracturas, retardo de la consolidación, injerto óseo fallido y la pseudoartrosis, en estos casos el objetivo principal es la regeneración de tejido óseo. La magnetoterapia ayuda a la fijación del calcio en el hueso, por lo que se emplea en osteoporosis general o localizada, síndrome de Sudeck, retardos de osificación y pseudoartrosis.

Apiterapia: La miel es utilizada como remedio curativo desde tiempos remotos, siendo muy apreciada por sus propiedades antisépticas, dietéticas, edulcorantes, tonificantes, calmantes, laxantes y diuréticas. Otros estudios enfatizan las propiedades de la miel en la mujer durante la menopausia, puesto que estimula las hormonas e incluso previene el dolor menstrual si se ingiere unos días antes de su aparición.

Osteoporosis, Menopausia y Fracturas Óseas:

El consumo de calcio en la alimentación diaria previene la osteoporosis y los problemas óseos, sin embargo, además del consumo de calcio, es necesario, conseguir que el calcio consumido sea absorbido por el organismo, proceso de asimilación que disminuye con la edad y es aquí donde entran en juego las propiedades de la miel. Según estudios realizados, se ha demostrado que el consumo de calcio junto con la miel aumenta la absorción del mismo, gracias a la vitamina D y los azúcares presentes en las mieles. Durante la digestión del azúcar común se realizan procesos que roban calcio al organismo, lo cual es más pronunciado en las mujeres durante la menopausia, puesto que durante el climaterio los huesos sufren la descalcificación y existe una pérdida de masa ósea. Por lo tanto, se sugiere que se consuma miel en vez de azúcar.

Fitoterapia: Modalidad de la MNT que se basa en el empleo de las propiedades de las plantas con fines terapéuticos También existen plantas que aportan calcio al organismo y que forman parte de esta forma de tratamiento:

Noni

Según investigaciones, los frutos, hojas, semillas y raíces de la Morinda Citrifolia (noni) contienen sustancias minerales y vegetales que aportan a la lucha contra

dolencias tan diversas como neoplasias, hipertensión arterial y osteoporosis entre otras. Resuelve los problemas hormonales y muchos casos de esterilidad, vitaliza el óvulo, regula la menstruación, ayuda a desvanecer quistes en ovarios y senos, reduce las várices y suaviza los síntomas de la menopausia, pero también aporta el calcio necesario al organismo de los seres humanos.

Moringa

La moringa, llamado "el árbol de la vida" contiene gran cantidad de calcio, el que se obtiene de esta planta es 100% de origen natural, por esta razón puede ser bien absorbido por el cuerpo, además del magnesio, mineral importante para el hueso. Las hojas de moringa tienen grandes cualidades nutritivas: contiene 4 veces más calcio que la leche, 3 veces más potasio que los plátanos, hierro, fósforo, 4 veces más vitamina A que la zanahoria y 7 veces más vitamina C que las naranjas. Sus hojas pueden secarse a la sombra y conservarse enteras o molidas dando un polvo que permanece por meses sin perder sus propiedades y es útil para ser usado como condimento o ser añadido a sopas, caldos, jugos, etc.

Ozonoterapia: Es un estado alotrópico del oxígeno en forma de gas de color azul índigo, formado por una molécula triatómica de dicho elemento, por lo cual posee un gran poder oxidativo con relación al O₂ normal (es un oxidante rápido). Ozono produce una mayor oxigenación de los tejidos y por tanto la nutrición ósea, favorece la osteocalcinogénesis, mejora el estado de ánimo y la circulación sanguínea.

Moxibustión: Es un método de tratamiento con el cual se previene o se trata la enfermedad, mediante la quemadura que se produce con la picadura artemisa (moxa) en el punto de acupuntura. Cuando se aplica la moxibustión aumenta la tasa de potasio y disminuye la de calcio.

Conclusiones

Consideramos por tanto que la Medicina Tradicional y Natural como tratamiento alternativo de la osteoporosis, es muy válida, partiendo del hecho, en primer lugar, de su gran valor preventivo, además de su función en el tratamiento rehabilitador de los pacientes con esta afección y en especial aquellos que ya han sufrido su principal consecuencia, que es la fractura, con los efectos a nivel individual y

sociales que conlleva. Contribuyendo a una visión integradora del proceso salud-enfermedad, enfatizándose así la importancia de la medicina preventiva, además de poner en evidencia la necesidad de reconceptualizar la investigación en las ciencias médicas con una visión que permita mediante el uso de formas no invasivas, en relación con la naturaleza humana y el medio ambiente con una perspectiva desde la ciencia, la tecnología y la sociedad como complemento esencial.

Referencias Bibliográficas

1. Sociedad Española de Medicina Interna. Protocolo osteoporosis. [Internet]. Disponible desde <
<http://www.fesemi.org/documentos/1354119963/publicaciones/protocolos/protocolos-osteoporosis.pdf> > [Citado 6 de octubre 2012].
2. Alvarado Aguirre, R. (s.f): La Osteoporosis, el Estilo de Vida y la Homeopatía [internet]. Disponible en:
<http://www.geosalud.com/medicinatural/osteoporosishomeo.htm>. [citado 19 ene. 2012].
3. Botanicalonline. (2012): Tratamiento natural para osteoporosis [Internet]. Disponible en: <http://www.botanical-online.com/medicinalsosteoporosisplantas.htm>. [Citado 19 ene. 2012].
4. Botanical-online. (2011): Tratamiento natural de la menopausia [Internet]. Disponible en: <http://www.botanical-online.com/medicinalsmenopausiaplantashtm>. [Citado 19 ene. 2012].
5. García Guerrero, Y. (2001): Las propiedades de la moringa [Internet]. Disponible en: <http://halcon-azul-medicinafacil.blogspot.com/2011/05/propiedades-de-la-moringa.html>. [citado 19 ene. 2012].
6. Gómez de Tejada Romero, M.J., A. García Caballero A., M. Groba Marco, A. Cárdenes León, L. Archilla, et al. (2012): Osteoporosis del embarazo. Presentación de 5 casos y seguimiento a largo plazo. Rev. Osteoporos. Metab. Miner. 4(2):57-62.

7. Hobecker O., V.A. Guayán, N.P. Mango Vorrath y S.L. (2005): Giménez. Impacto de la Osteoporosis sobre la población. Revista de Posgrado de la Cátedra de Medicina [Internet]. (44): 24-27. Disponible en: http://med.unne.edu.ar/revista/revista144/7_144.htm. [citado 19 ene. 2012].
8. Martín Cordero, Jorge E. (2008). Agentes físicos terapéuticos. Editorial Ciencias Médicas. Ciudad de La Habana.
9. Osteoporosis. La enfermedad silenciosa: Disponible desde < <http://www.reumatologia-dr-bravo.cl/OSTEOPOROSIS1.htm> > [Citado 6 de octubre 2012].
10. Palacios C. Lo nuevo en los requerimientos de calcio, propuesta para Venezuela. An Venez Nutr. 2007;20(2):Caracasjul.2007 [Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522007000200007&lang=pt]. (Citado 22 octubre 2009).
11. portalplanetasedna.com.ar. (s.f.): La Ciencia de la Longevidad [Internet]. Serie Documentos. Disponible en: <http://www.portalplanetasedna.com.ar/vejez.htm>. [citado 22 oct. 2009].