

Esclerodermia—Tratamiento Ayurvédico

por Marcus De Oliveira, D.Ay.

Para hablar de la Esclerodermia primero debemos conocer la Enfermedad Celiaca que creemos está muy vinculada a ella.

El gluten contiene una proteína llamada alfa-gliadina, presente en todos los productos de trigo y derivados (¡ojo!); en menor grado en centeno y cebada.

En las personas que tienen enfermedad celiaca, esta proteína produce una reacción en la mucosidad que recubre el intestino. La vellosidad que recubre el intestino delgado sufre daño y destrucción, lo cual afecta a la capacidad del organismo de absorber nutrientes vitales. La mala absorción se convierte en un problema grave y la pérdida de vitaminas, minerales y calorías conduce a la malnutrición, a pesar de una dieta adecuada. La diarrea complica aún más el problema. Como este trastorno altera la digestión, pueden desarrollarse alergias a algunos alimentos como la enfermedad celiaca.



La enfermedad celiaca afecta tanto a los adultos como a los niños y puede presentarse a cualquier edad. Suele aparecer cuando al niño se le dan cereales por primera vez, alrededor de los tres o cuatro meses de edad.

Los primeros síntomas de la enfermedad celiaca son diarrea, pérdida de peso y deficiencias nutricionales, como anemia. Otros síntomas son náuseas, inflamación abdominal; deposiciones abundantes, fétidas y a menudo pálidas y/o ligeramente amarillosas que flotan; depresión, fatiga, irritabilidad, calambres musculares y pérdida muscular; dolor en articulaciones y huesos. Todo eso debido a la simple ingesta de pan de trigo y derivados, ¿cómo ve?

Infantes y niños pueden presentar problemas de crecimiento, vómito e intenso escozor en la piel, al igual que erupción cutánea roja y pruriginosa llamada *dermatitis herpetiforme*. Bebés con enfermedad celiaca suelen perder o aumentar peso más lentamente de lo normal. Infantes presentan inapetencia, gases y deposiciones fétidas. Además, se ven anémicos y mal nutridos y se le puede desarrollar cándida y úlceras en la boca.

Como es una enfermedad muy poco frecuente y muchos médicos no conocen la diversidad de síntomas que se relacionan con la intolerancia al gluten, a menudo diagnostican mal la enfermedad celiaca.

Por ejemplo, como síndrome de intestino irritable o colon espástico. Incluso han habido casos de médicos incapaces de diagnosticar la enfermedad que han remitido sus pacientes a consulta psiquiátrica.

Muchas personas esperan largo tiempo antes que se les diagnostique correctamente, y no es raro que faciliten su diagnóstico gracias a que han oído o leído cosas que les han permitido identificar su propia enfermedad.

Cuando no se trata, esta enfermedad se agrava y pone en peligro la vida del paciente. Dolencias que pueden complicar la enfermedad celiaca:

- ❖ **Esclerodermia**
- ❖ Hepatitis activa crónica
- ❖ Miastenia gravis
- ❖ Enfermedad de Addison
- ❖ Artritis reumatoide
- ❖ Síndrome de Sjogren



Para ampliar más este tema recomendamos el libro *Adicto al Pan* del Dr. William Davis. Y un documento muy completo sobre “La Enfermedad Celiaca,” que se encuentra en nuestro sitio web, en el siguiente vínculo:

www.AyurvedaTotal.com/DocumentosAyurveda.html

La Esclerodermia

Hablando propiamente de la esclerodermia, es una enfermedad autoinmune del tejido conectivo. Se caracteriza por la formación de tejido de cicatriz en la piel y órganos del cuerpo (del griego, *esclero*=“dura” y *dermia*=“piel”). Son un grupo de padecimientos crónicos que se caracterizan por la sobreproducción de colágeno, fibra conectiva que ayuda a dar firmeza a los tejidos de todo el cuerpo, la cual se acumula en ciertas partes de la piel y otros órganos, generando endurecimiento en la zona afectada.

Esta enfermedad autoinmune es causada por la combinación o “tendencia” al bajo vigor “ojas”. El karma y emociones crean *samskaras* o tendencias dentro de la conciencia que pueden manifestarse sobre el desarrollo psicológico o a niveles fisiológicos.

Si bien la causa de la esclerodermia es desconocida por la medicina moderna, se sabe que los factores genéticos y ambientales eventualmente juegan un papel importante en su ocurrencia.

Las enfermedades autoinmunes se producen cuando los tejidos del cuerpo son atacados por su propio sistema inmunológico.

Colágeno, fuente de juventud

También conocidas como *Esclerosis sistémica* (que contempla endurecimiento de tejidos u órganos en general, no sólo de la piel), estas enfermedades raras y complejas son generadas por causas aún desconocidas, aunque se sabe que son cuatro veces más frecuentes en mujeres que en hombres, no son contagiosas y casi nunca se heredan.

Las esclerodermias se clasifican en dos grandes grupos: localizadas y sistémicas. Las primeras, más frecuentes en niños que en adultos, son más



benignas y atacan sólo una región de la piel, en tanto las segundas pueden involucrar a otras partes del organismo con distintos grados de severidad.

Este padecimiento puede generar en los casos más graves serias molestias, incluso incapacita el uso de las articulaciones y genera importantes cambios en la apariencia física, siendo más notable la afectación del rostro, cuya piel luce tensa, brillante y sin expresión. Por ello, el tratamiento requiere de seguimiento médico multidisciplinario, en el que los especialistas de base son reumatólogo (dedicado a padecimientos en articulaciones) y dermatólogo (especialista en salud de la piel).

Síntomas

Las esclerosis sistémicas bien pueden ser limitadas, cuando el daño es lento y se centra en piel y articulaciones, generando problemas mínimos en otros órganos, y difusas, en caso de que el endurecimiento de tejidos se desarrolle rápidamente y alcance a esófago, corazón y pulmones.

En términos generales, los síntomas iniciales más comunes son el engrosamiento e hinchazón de manos y pies, dolor en varias articulaciones, así como síndrome o enfermedad de Raynaud, que se caracteriza por palidez, hormigueo y entumecimiento de los dedos como respuesta al frío o a un hecho estresante, a la vez que se vuelven azules (cianóticos) a medida que no se calientan. En ocasiones la esclerodermia sólo afecta a los dedos, en cuyo caso recibe el nombre *esclerodactilia*.

Conforme la enfermedad evoluciona, la piel se vuelve tensa, brillante y más oscura, y el rostro se torna tirante e impide cambiar de expresión, como si se llevara una máscara. Además, aparecen venas en forma de araña (telangiectasias) en cara, dedos, labios y lengua, y pueden desarrollarse pequeños depósitos de calcio en pies, manos y articulaciones. Asimismo, es común que se presenten cansancio muscular y debilidad.

A menudo se escucha un sonido áspero cuando los tejidos inflamados rozan entre sí, particularmente en las rodillas y por debajo de éstas; en tanto, las



articulaciones de mano, muñecas y codos pueden sufrir un proceso de flexión progresiva (contractura) debido al engrosamiento de la piel, de modo que las manos adquieren forma similar a una garra. También pueden presentarse llagas en las puntas de los dedos y en los nudillos.

Concretamente, en la esclerosis sistémica difusa tiene lugar un proceso de cicatrización o acumulación de colágeno en distintas partes del organismo, mismo que genera problemas particulares:

ESÓFAGO. Cuando se afecta el extremo inferior de este tubo digestivo que conecta a la boca con el estómago hay dificultad en el paso de los alimentos, por lo que se presentan reflujo (cuando alimentos y jugo gástrico pasan del estómago al esófago, generando agruras), dificultad para tragar y deterioro en los tejidos, hecho que puede dar lugar al crecimiento de células anormales y aumentar el riesgo de obstrucción o cáncer. Este problema es conocido en conjunto como síndrome de Barrett.

INTESTINOS. Es posible que se desarrolle inadecuada absorción de nutrientes de los alimentos y, por ende, pérdida de peso y estreñimiento.

HÍGADO. De haber obstrucciones en el sistema de drenaje (cirrosis biliar), se generan lesiones mucho más severas, como ictericia (exceso de bilirrubina en la sangre que ocasiona coloración amarillenta en piel, interior de la boca y ojos).

PULMONES. En este caso se reduce de manera importante la función respiratoria durante el ejercicio físico.

CORAZÓN. El colágeno acumulado en el corazón causa problemas como arritmia (alteración en las pulsaciones) y paro cardíaco.

RIÑONES. El daño a estos órganos se manifiesta con aumento repentino y progresivo de la presión arterial.

Por su parte, la esclerodermia o esclerosis sistémica limitada es una forma menos grave de la enfermedad, ya que es menos propensa a causar daños importantes en órganos internos.



Se manifiesta a través de un conjunto de síntomas variables (síndrome de crest), que son:

- ❖ Formación de depósitos de calcio en la piel.
- ❖ Síndrome de Raynaud.
- ❖ Disfunción del esófago.
- ❖ Esclerodactilia o lesiones de la piel de los dedos.
- ❖ Telangiectasias o formación de venas en forma de “araña”

Las personas que sufren síndrome de Crest también pueden desarrollar presión arterial alta en las vías que suministran nutrientes a los pulmones, lo que puede provocar paro cardíaco o respiratorio.

DetECCIÓN Y TRATAMIENTO

Generalmente, el dermatólogo y el reumatólogo son los primeros encargados de dictaminar o no la existencia de Esclerodermia, de acuerdo a la observación de los cambios característicos en piel y órganos internos. Sin embargo, se requiere la acción de médicos experimentados para obtener un diagnóstico certero, ya que las pruebas de laboratorio por sí solas no pueden identificar la enfermedad, y porque los síntomas, aunque generales, varían enormemente entre los pacientes. Lo mejor sería iniciar desde el diagnóstico con Ayurveda.

Desafortunadamente, la evolución de la esclerosis sistémica es impredecible y ningún fármaco puede interrumpir su progresión. En ocasiones, la enfermedad empeora rápidamente, pudiendo ocasionar la muerte; otras veces afecta sólo a la piel durante décadas antes de dañar a los órganos internos, aunque las lesiones en el esófago son, incluso en quienes padecen esclerodermia limitada, casi inevitables. El pronóstico es más sombrío para aquellos que presentan problemas cardíacos, pulmonares o de riñones casi a la par de las primeras manifestaciones en la piel.

Sin embargo, el médico puede prescribir una terapia a base de medicamentos que alivien algunas molestias y reduzcan lesiones en órganos.



Algunos antiinflamatorios ayudan a aliviar debilidad y dolores intensos en músculos y articulaciones. En concreto, Ayurveda retrasa la velocidad de engrosamiento de la piel y puede demorar daño a órganos internos.

Finalmente, el ejercicio y el yoga pueden ayudar a mantener la fuerza de los músculos, tal como ocurre en otras enfermedades reumáticas, aunque no impide la rigidez en las articulaciones.

Por su parte, las terapias de relajación y control del estrés pueden contribuir a disminuir molestias y tensión que aceleran procesos iniciales, como el fenómeno de Raynaud.

Causas de la Esclerodermia:

- ❖ Deficiente alimentación y hábitos de vida desequilibrados y nocivos, que generan mal funcionamiento de metabolismo y autodefensa.
- ❖ Mala nutrición del organismo.
- ❖ Una resistencia a sentir debido a no saber qué hacer con el dolor emocional o con las emociones no gratas. La resistencia o un constante estado defensivo a no querer sentir o a hacer contacto con los demás genera fuerte tensión en el sistema nervioso, debilita el sistema inmune y predispone la aparición de esta afección.
- ❖ También se puede deber en algunos casos a que se ha estado expuesto a polvo de sílice y policloruro de vinilo, así que la piel, por su mecanismo de defensa, se endurece tratando de construir una defensa ante las condiciones ambientales.
- ❖ La esclerodermia generalizada puede ocurrir también simultáneamente con otras enfermedades autoinmunitarias como el lupus eritematoso sistémico y polimiositis. En estos casos, la enfermedad se denomina trastorno mixto del tejido conjuntivo.



Tratamiento natural de la Esclerodermia:

Como en toda afección, lo mejor es empezar una cura real en lugar de recurrir a remedios farmacéuticos, pasajeros y rápidos, que solo obstruyen la capacidad que tiene el cuerpo para sanarse a sí mismo. Los antiinflamatorios y medicamentos químicos solo fuerzan al cuerpo a responder artificialmente, y sólo deben usarse en casos muy especiales o cuando en verdad la enfermedad está muy avanzada, y solamente como apoyo a una cura natural profunda.

Los naturistas profesionales coincidiendo con la Ayurveda saben que no existen enfermedades, sino un organismo saturado de toxinas el cual ha roto sus equilibrios naturales debido a descuidos y malos hábitos de vida, tanto físicos como mentales. La cura real de toda afección empieza por depurar el organismo, por lo que se recomienda a estas personas seguir una dieta depurativa profunda.

La dieta depurativa

Consiste en ponerse a dieta durante tres días comiendo solo piña, uvas o naranjas. Escoger solo una fruta y comer toda la que se quiera, junto con dos litros de agua pura. Para hacer la dieta se deben escoger unos días en los que se pueda seguir la dieta de una forma tranquila, como un fin de semana.

Después de la dieta, se deben empezar a introducir alimentos de calidad y poco a poco. Por ejemplo, se puede empezar el día tomando alguna fruta cítrica y luego desayunar cereales integrales como avena, etc. En la comida empezar con caldos de verdura y ensaladas.

Se deben evitar a toda costa los siguientes alimentos que son en verdad nocivos para la restructuración de la salud.

Las harinas principalmente la de trigo, azúcares refinados o blancos no contienen ningún valor nutritivo y sólo atascan el intestino, debilitando sus funciones así como deteriorando el sistema inmune y nervioso. Además, se deben evitar todos los embutidos de origen animal, el exceso de sal, los



irritantes como el alcohol y el vinagre, así como todos los fritos y alimentos procesados.

Recomendamos incluir en la dieta:

Cereales integrales que no contengan trigo, cebada ni centeno, leches y aceites vegetales (el aceite debe ser de primera extracción en frío), frutas cítricas, vegetales de hoja verde oscuro, alga *chlorella* y pescado.

Después del tercer día de dieta, incluir estos alimentos poco a poco. Evitar el exceso de proteínas y si se consume carne roja, sólo una o dos veces por semana, acompañada con ensalada.

Evitar combinar frutas con otros alimentos; comerlas solas, con estómago vacío y esperando 30 minutos antes de comer otra cosa. De esta forma la digestión será más eficiente y se aprovecharán mejor los nutrientes de los alimentos. No tomar bebidas azucaradas o frutales junto con ninguna comida. Para comer, bebe un vaso de agua tibia o un jugo de zanahoria con aloe o alfalfa.

Los germinados son ricos en enzimas las cuales benefician ampliamente las funciones metabólicas del organismo.

Otras recomendaciones:

A

demás de esta dieta, no olvidar ejercicio o yoga. Practica alguna actividad que disfrutes para que tu sistema circulatorio pueda irrigar oxígeno y nutrientes a cada parte de tu cuerpo, fortaleciendo el sistema inmune y equilibrando los demás sistemas.

La práctica de Yoga o Taichi te ayuda además a equilibrar tu mente y emociones.

Te recomendamos también leer libros que te ayuden a comprender mejor lo que sientes. Por ejemplo, el libro *Tú puedes sanar tu vida*, de Louise L. Hay es



una lectura estupenda que te ayudará a ver la enfermedad desde una perspectiva muy diferente.¹

¿Qué cambios podrán observarse en la piel gracias a una mejor nutrición?

Tratamos de recuperar, dentro de lo posible, de acuerdo a la gravedad y a la duración de la enfermedad, la piel, el cabello, las uñas, la sintomatología del Raynaud, pero sobre todo, tratar de equilibrar el resto del organismo. Esta es la característica de esta alimentación. No sólo es buena para determinado órgano (la piel), sino para el resto del organismo, incluida la mente, ya que el sistema nervioso, como el inmunológico (y todos los otros) están formados por células.

¿Se aconseja que el cambio nutricional sea brusco o paulatino?

Debería ser paulatino, pero sobre todo debería comenzarse lo antes posible, apenas se diagnostique la enfermedad, para evitar que progresen las lesiones y causen problemas más graves. A pesar de ser paulatino el cambio, podemos comenzar con cosas simples, como agregar aceite a las comidas, utilizar alimentos enteros, con grasas y azúcares, en vez de alimentos light, comer más verduras crudas y cocidas, agregar huevo a las comidas.

¿Qué alimentos hay que evitar? ¿Por qué?

Hay que evitar alimentos industrializados, es decir chatarra, modificados con el agregado de químicos que el organismo no puede utilizar. Esto último provoca que para eliminar, aumente el trabajo del hígado. Más adelante, hay que tratar de no consumir diariamente alimentos como carnes de ningún tipo, lácteos, alimentos, salsas, *snacks* ya preparados, envasados. Para cambiar la alimentación es muy importante que podamos cubrir las necesidades nutricionales con lo que comemos, por eso hay que consultar con profesionales que están al tanto de los alimentos, pero sobre todo de los

¹ Por supuesto, también recomiendo leer mis libros *Vademécum de Ayurveda para el Bienestar* y *Auto-Perfeccionamiento con Ayurveda*, que se pueden obtener aquí:

www.ayurvedatotal.com/DocumentosAyurveda.html#libros



nutrientes que contiene cada uno, para elegir los más adecuados al paciente. También es importante tener en cuenta los gustos de cada uno, para hacer un plan que pueda cumplirse.

¿Qué resultados puede obtener un paciente con esclerodermia gracias a una buena nutrición?

En primer lugar, la nutrición va a mejorar su calidad de vida en el presente. No hay nada más estimulante que el paciente que se siente mejor y tiene una piel y un cabello más sano. Si bien éstas son características externas, significan que las células del organismo han mejorado. En segundo lugar, es importante la prevención: impedir que la enfermedad avance sobre los órganos internos y pueda tener una buena calidad de vida. Y por fin, saber que esa mejoría puede influir en su descendencia, hijos y nietos a través las modificaciones epigenéticas.

¿Creen que la alimentación Ayurveda es desabrida?

Yo trato de hablar con el consultante y contestar todas sus preguntas y darle recomendaciones, incluso a través del mail. Si el paciente es consciente de que el cambio es mejor para él, con seguridad cumplirá con las recomendaciones. Además, en el *Gurukula* de Ayurveda, a la que pertenezco, se ofrecen clases de cocina, particulares y grupales para apoyar al paciente en su trabajo.

¿Hay alguna novedad en cuanto a nutrición y beneficios para la esclerodermia?

Los trabajos en nutrición aparecen todos los días, pero como hablamos de beneficios en todo el organismo, es más difícil saber si determinado alimento, como por ejemplo el Omega 3, que es beneficioso para las enfermedades cardiovasculares, también tiene acción sobre el resto del organismo. En este caso, influye en la circulación, que lleva la sangre y los nutrientes hacia todas las células. Entonces lo que mejora la circulación, beneficiará también a las células de la piel y de las extremidades (Raynaud).



En la India el tratamiento ayurvédico de la esclerodermia primero se centra en la regulación del sistema inmune mediante el uso de suplementos herbarios hindus como *Ashwagandha (Withania somnifera)*, *Shatavari (Asparagus racemosus)*, *Guduchi (Tinospora cordifolia)*, *Yashtimadhu (Glycyrrhiza glabra)*, *Pippali (Piper longum)*, *Rasna (Pluchea lanceolata)* y *Manjishtha (cordifolia Rubia)*.

Dado que la fibrosis (formación de cicatrices) es el distintivo de esta enfermedad, el siguiente principio obvio de tratamiento es la reducción o la reversión de la fibrosis, en la medida presentes en el cuerpo. Para ello, los suplementos utilizados son: *Punarnavadi Guggulu*, *Guggulu Goskshuradi*, *Vati Rasayan*, *Vardhini Arogya*, *Yashtimadhuk*, *Amalaki (officinalis de Emblica)*, *Guduchi*, *Gokshur (Tribulus terrestris)*, *Kutaj (Holarrhina antidysentrica)*, *Kutki (Picrorrhiza kurroa)*, *Saariva (Hemidesmus indicus)*, *Musta (Cyperus rotundus)* y *Patol (Tricosanthe dioica)*.

Además, los pacientes deben ser tratados por la participación específica de tejido, órgano o sistema que están sufriendo. Participación de la piel causa enrojecimiento, hinchazón, picazón y dolor, y poco a poco conduce a endurecimiento de la piel y limitación del movimiento. La esclerodermia causa el reflujo ácido en el esófago (tubo de alimento) que causa ardor de estómago. Esto puede tratarse con suplementos como *Shankh Bhasma*, *Vati Kamdudha* y *Sutshekhar Laghu*, además de tomar medidas preventivas adecuadas.

La inflamación de los pulmones puede ser tratada con suplementos como *Kantakari (Solanum surattense)*, *Brihat Kantakari (Solanum indicum)*, *Behada (Terminalia Bellerica)*, *Yashtimadhu*, *Pippali*, *Pushkarmool (Inula racemosa)* y *Churna Sitopaadi*. Al afectar el intestino grueso, la esclerodermia puede causar el estreñimiento o diarrea severa. Estas condiciones pueden ser tratadas con suplementos como *Triphala* (Tres frutas), *kutki*, *Psyllium (Plantago ovata)*, *Musta* y *Kutaj*.

La adición de un tratamiento ayurvédico sin duda puede ayudar a revertir la patología de base y mejorar las perspectivas generales de esta enfermedad.



¿Qué importante es consumir aceites Omega 3 y Omega 6 para la Esclerodermia?

Todos los aceites omega, que son grasas insaturadas, tienen importantísimos beneficios para la salud.

Sin embargo, con la industrialización, estas grasas se eliminan: los aceites se calientan, se refinan, se les extraen la vitamina E y el zinc, entre otros nutrientes, y se transforman en alimentos que duran más pero no aportan nutrientes.

El tan mencionado Omega 3, por ejemplo, está en los vegetales verdes crudos (las ensaladas se promueven ahora como alimento), semillas de lino y chía y las nueces (que no engordan como pensábamos antes).

Los aceites de pescado, que son los que tienen efecto curativo no pueden usarse, porque tienen que ser de peces que vivan en agua fría y profunda (arenque, salmón, caballa, atún) y en la actualidad se crían en la superficie, alimentados con alimentos balanceados que, quizá tendrán los nutrientes necesarios para que el pez viva sano, pero no tiene los que necesitamos nosotros.

Otro problema es la contaminación ambiental: los peces del Atlántico Norte están contaminados por la explotación de petróleo y por el vertedero de químicos procedentes de las industrias, por lo cual no podemos ingerirlos (de allí la cría en forma de piscicultura, en aguas más puras, pero no son las naturales del pez).

El Pacífico, a su vez, está contaminado por las radiaciones del desastre ocurrido en Japón hace poco tiempo.

Hay que tener en cuenta todo esto para aconsejar qué comer a los pacientes.





NOTA: Para tratar este problema actual y otros recomendamos a la persona que lo padece aplicar el *Panchakarma*, que es todo un programa de desintoxicación y balance como también enseñanza de mínimo una semana en retiro para una recuperación satisfactoria.

Esto se realiza en las instalaciones en Cuernavaca, México del **Centro Ayurveda.**

Y entonces llevar un estilo de vida que aprende ahí mismo:
www.AyurvedaTotal.com, llame al 0155-5689-6262 o
escríbanos a: FantasticaSalud@yahoo.com.mx