



Muchos medicamentos populares tales como los antiinflamatorios, los relajantes musculares o los analgésicos son sustancias químicas sintetizadas en laboratorio que imitan a otras naturales que contienen diferentes especies vegetales. Según el prospecto tienen propiedades como antiinflamatorios (no esteroideos), antipiréticos y/o antiálgicos

y de ahí que muchas personas los tomen para aliviar el dolor, la inflamación o la fiebre. Pero lo que quizás no sepan – aunque también se cuenta en el prospecto- es que estas sustancias “inofensivas” pueden producir tal cantidad y diversidad de efectos secundarios y son tantas las posibles interacciones adversas que resulta incomprensible la ligereza con la que se consumen. Para sensibilizarlos, en este número hemos echado un vistazo rápido a la ficha técnica de la Aspirina y ¡Pone los pelos de punta!

¡Buena Lectura!

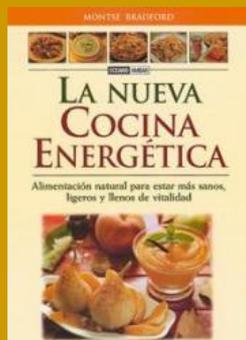
Boyce



LA ASPIRINA : ¿EL “NADA” INOFENSIVO?

El ácido acetilsalicílico –al que se conoce popularmente como *Aspirina*, nombre comercial que le dio *Bayer*, laboratorio para el que trabajaba el químico alemán **Felix Hoffman** que fue el primero que logró sintetizarlo artificialmente en 1897- es uno de esos fármacos sintéticos de los que la mayoría de las personas tiene una imagen positiva. Digamos que, en general, se le considera efectivo para paliar diversas molestias – especialmente las producidas por catarros, dolores de cabeza, malestar general, inflamaciones, dolores moderados de muelas, etc.- y con la ventaja de ser prácticamente inocuo. De ahí la sorpresa de quienes se interesan por leer su prospecto hasta el final y descubren con horror la retahíla de efectos adversos, interacciones y contraindicaciones de tan popular medicamento. Por eso, para sacar de esa especie de “limbo indolente” a algunos lectores, hemos recogido–aunque de forma abreviada- la *Ficha Técnica* de *Aspirina* así como sus indicaciones, efectos secundarios, interacciones y contraindicaciones tal y como se recogen en la propia web de la *Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AGEMED)* -www.agemed.es-, entidad dependiente del Ministerio de Sanidad y Consumo, en el *Nomenclator Español de Medicamentos* (puede consultarlo en www.hipocrates.com) y en la propia web de *Aspirina* (www.aspirina.com). **Así, una vez informado, podrá decidir si merece la pena exponerse a los riesgos reconocidos para obtener un beneficio innecesario ya que en condiciones normales ni el dolor, ni la inflamación ni la fiebre que la aspirina puede aliviar son negativos sino todo lo contrario: son mecanismos curativos del cuerpo. Incluido el dolor, sí, aunque a muchos les sorprenda. Porque el dolor es el mecanismo que tiene el cuerpo para avisar al cerebro de que algo va mal en algún lugar y hacer que éste ponga en marcha los mecanismos necesarios para solucionarlo. Y si esa sensación de dolor se bloquea con fármacos el cerebro puede dejar de recibir la señal del problema y dejar de trabajar sobre él.**

Recomendamos este libro



LA NUEVA COCINA ENERGÉTICA MONTSE BRADFORD

¿Cómo adoptar una dieta sana, equilibrada y, sobre todo, revitalizante y energética? Montse Bradford nos descubre los secretos en este libro. A través de la dieta se pueden aliviar el estrés y la tensión, además de evitar los trastornos y enfermedades más comunes. Con “La nueva cocina energética” aprendes a planificar un menú personalizado y adaptado a las diferentes estaciones del año. Si escuchas a tu organismo reconocerás tus necesidades internas y encontrarás la armonía con los ingredientes culinarios más variados, saludables y sabrosos. “La nueva cocina energética” nos ofrece las recetas más originales y sabrosas, los menús mejor adaptados a cada situación y la alimentación más adecuada para cada edad. Descubre la alquimia de los alimentos y la forma en que te ayudan a vivir en equilibrio y armonía.

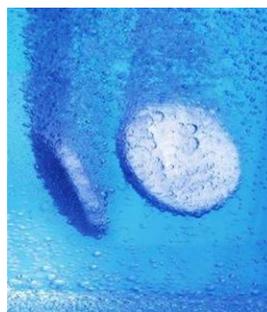
INDICACIONES

La *Ficha Técnica* de este medicamento respecto a sus propiedades farmacológicas no es muy extensa pero sí permite enterarse de que *“el ácido acetilsalicílico pertenece al grupo de fármacos analgésicos antipiréticos y antiinflamatorios no esteroideos (AINE)”*.

Su efecto analgésico se realiza periféricamente. La Aspirina produce analgesia al actuar a nivel central sobre el hipotálamo y a nivel periférico bloqueando la generación de impulsos dolorosos, mediante el bloqueo de la síntesis de prostaglandinas mediada por la inhibición de la ciclooxigenasa”. En cuanto al efecto antipirético en dicho vademécum se dice que el ácido acetilsalicílico *“reduce la temperatura anormalmente elevada al actuar sobre el centro termorregulador del hipotálamo y producir vasodilatación periférica. La vasodilatación aumenta la sudoración y, por tanto, la pérdida de calor”*.

Estas “propiedades farmacológicas” son las que justifican las *indicaciones terapéuticas* del ácido acetilsalicílico: *“el alivio sintomático de los dolores ocasionales leves o moderados como dolores de cabeza, dentales, menstruales, musculares (contracturas) o de espalda (lumbalgia) y de los estados febriles”*. Más concretamente, en www.aspirina.com puede leerse que este medicamento *“actúa bloqueando la transmisión del estímulo doloroso en una acción analgésica periférica. Gracias a ello Aspirina calma el dolor de intensidad leve y moderada”, actúa bloqueando el proceso que incrementa la temperatura y descendiendo la fiebre a través de la vasodilatación y la sudoración”* y que *“ejerce su acción antiinflamatoria disminuyendo la respuesta de las células al estímulo inflamatorio disminuyendo la sensibilización de los receptores nerviosos del dolor e inhibiendo la estimulación de las células inflamatorias y la producción de interleucina-, un potente inductor de la inflamación”*. Y, en concreto, menciona que *“por sus efectos antiinflamatorios el ácido acetilsalicílico es un fármaco especialmente indicado para tratar la fiebre reumática, la artritis reumatoide y la artrosis”*. Además, en dicha web se dice que las *“nuevas indicaciones del ácido acetilsalicílico como antiagregante plaquetario son: prevención del IAM (infarto agudo de miocardio) tras haber padecido uno o sufrir angina de pecho y la profilaxis secundaria de Accidente Vascular Cerebral (AVC) de origen isquémico*. Una indicación que sin embargo no aparece en el prospecto a pesar de lo cual algunos médicos lo recomiendan para prevenir y/o tratar dolencias cardio y cerebrovasculares como las mencionadas obviando que existen otros productos de origen natural con una acción antiagregante similar y sin sus efectos secundarios.

EFFECTOS SECUNDARIOS



La lista de los efectos secundarios encontrada en la ficha técnica del ácido acetilsalicílico es larga y parece darse a entender que los posibles efectos adversos son de escasa importancia pero la simple mención de los mismos lo desmiente. Porque son todos estos:

1. Según el propio prospecto.

- Angioedema** (efecto adverso frecuente).
- Dificultad respiratoria** (efecto adverso frecuente).
- Dolor abdominal** (efecto adverso frecuente).
- Erupciones cutáneas** (efecto adverso frecuente).
- Espasmo bronquial paroxístico** (efecto adverso frecuente).
- Hemorragia gastrointestinal** (efecto adverso frecuente).
- Hipoprotrombinemia (efecto adverso frecuente, según el prospecto, cuando se toma en dosis altas).
- Molestias gastrointestinales** (efecto adverso frecuente).
- Náuseas** (efecto adverso frecuente).
- Rinitis** (efecto adverso frecuente).
- Síndrome de Reye** (poco frecuente).
- Trastornos hepáticos** (particularmente en pacientes con artritis juvenil. Poco frecuente).
- Úlcera gástrica o duodenal** (efecto adverso frecuente)
- Urticaria** (efecto adverso frecuente).
- Vértigos** (efecto adverso frecuente).
- Vómitos** (efecto adverso frecuente).

Además, el propio prospecto de Bayer advierte:

“Si se observa la aparición de: Malestar o dolor gástrico, hemorragia gástrica o intestinal o deposiciones negras, trastornos de la piel, tales como erupciones o enrojecimiento, dificultad para respirar, cambio imprevisto de la cantidad o el aspecto de la orina, hinchazón de la cara, de los pies o de las piernas, deje de tomar el medicamento y consulte a su médico inmediatamente ya que pueden indicar la aparición de efectos secundarios que necesitan atención médica urgente””



2. Según la Ficha Técnica de la AGEMED.

A los ya mencionados en el prospecto la *Agencia Española del Medicamento (AGEMED)* añade los siguientes efectos adversos:

- Alteraciones en el sistema nervioso central (tinnitus, pérdida de oído y vértigos)
- Cefalea (con dosis altas)
- Disnea grave
- Hepatitis
- Mareos
- Nefritis intersticial
- Sudoración excesiva (con dosis altas)

Además la *AGEMED* recomienda "precaución en ancianos, sobre todo con insuficiencia renal o que tengan niveles plasmáticos de albúmina reducidos debido al riesgo de una toxicidad elevada" y añade que "debe evitarse la administración de ácido acetilsalicílico antes o después de una extracción dental o intervención quirúrgica", entre otras precauciones. Por ejemplo, dice textualmente la *Ficha Técnica*: "Este medicamento deberá administrarse bajo estrecha supervisión médica en caso de hipersensibilidad a otros antiinflamatorios/antirreumáticos, deficiencia de glucosa-6-fosfato deshidrogenasa, urticaria, rinitis e hipertensión arterial".

3. Según el Nomenclator Español.

Por si fuera poco lo dicho hasta ahora el *Nomenclator Español* incluye otros efectos adversos posibles:

- Hepatotoxicidad (poco frecuente).
- Hiperacidez gástrica.
- Hipoglucemia (en casos excepcionales)
- Necrosis tubular aguda con fallo renal (poco frecuente)
- Trombocitopenia secundaria

RIESGOS DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Por otro lado, tanto el prospecto y la *Ficha Técnica* de *AGEMED* como los contenidos del *Nomenclator* hacen una advertencia especial a las embarazadas acerca de la peligrosidad de este fármaco para el feto. De hecho la *Agencia Española de Medicamentos* afirma que durante el embarazo "sólo debe tomarse tras una estricta evaluación de la relación beneficio-riesgo" ya que se sabe que el ácido acetilsalicílico atraviesa la barrera placentaria y hay estudios epidemiológicos que sugieren "un aumento del riesgo de abortos y malformaciones congénitas (incluyendo malformaciones cardíacas y gastrosquisis)". Añadiéndose que "su administración en el tercer trimestre puede prolongar el parto y contribuir al

sangrado maternal o neonatal y al cierre prematuro del ductus arterial" por lo que su uso durante el tercer trimestre de embarazo está contraindicado. Tampoco se recomienda su uso durante la lactancia porque el ácido acetilsalicílico se excreta a través de la leche materna y puede producir efectos adversos en el niño. Esta información –aunque de forma más reducida y menos explícita- puede leerse en el propio prospecto que se limita a decir: "El consumo de este medicamento durante el primer y segundo trimestre del embarazo puede ser peligroso para el embrión o el feto y debe ser vigilado por su médico. No deberá de tomar este medicamento durante el tercer trimestre de embarazo". Y, de nuevo, el *Nomenclator* vuelve a ser el texto más explícito: "El uso crónico con dosis altas de salicilatos durante el tercer trimestre puede prolongar la gestación lo que podría dar lugar a daño o muerte fetal por disminución de la función placentaria y aumentar el riesgo de hemorragia antenatal materna". A lo que añade: "El uso de salicilatos, especialmente de ácido acetilsalicílico, durante las dos últimas semanas del embarazo puede aumentar el riesgo de parto con producto muerto o de muerte neonatal". Y termina diciendo: "El uso de ácido acetilsalicílico sólo se acepta en caso de ausencia de alternativas terapéuticas más seguras".



CONTRAINDICACIONES

A lo dicho hay que añadir que según la propia *Bayer* y la *AGEMED* "no se debe administrar Aspirina en casos de:

- Antecedentes de hemorragia o perforación gástrica tras el tratamiento con ácido acetilsalicílico u otros antiinflamatorios no esteroideos.
- Asma.
- Enfermedades que cursen con trastornos de la coagulación, principalmente hemofilia o hipoprotrombinemia.
- Insuficiencia renal o hepática grave
- Molestias gástricas de repetición.
- Niños menores de 16 años ya que el uso de ácido acetilsalicílico se ha relacionado con el Síndrome de Reye, enfermedad poco frecuente pero grave.
- Úlcera gastroduodenal activa, crónica o recurrente".

Fuentes:

Revista Discovery Salud, www.dsalud.com
Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AGEMED)-www.agedmed.es-
Nomenclator Español de Medicamentos, www.hipocrates.com
www.aspirina.com

DESINTOXICACION DEL HIGADO

Todos lo sabemos, pero todos lo hacemos, indultamos demasiado durante las fiestas de fin de año hasta dañar nuestro organismo y sobre todo nuestro hígado. Así que es conveniente empezar el año con una buena desintoxicación de hígado, lo que apoyará nuestra resolución número 1: ¡"Estar más sano en 2011"!

Se sabe que el hígado, el gran depurador del organismo, ejecuta más de quinientas funciones diferentes aunque se sospecha que pueden ser muchas más. Hablamos de un órgano de gran tamaño -pesa alrededor de kilo y medio- que realiza multitud de actividades ligadas esencialmente al metabolismo intermediario. Podría decirse que es como una gran plataforma desde la que se liberan sustancias básicas para muy diversas funciones. El hígado realiza muchísimas funciones, entre ellas depurar toxinas, fabricar bilis, facilitar la digestión de las grasas, eliminar y producir hormonas, ayudar a la absorción de algunas vitaminas, almacenar glucógeno, etc., siendo por ello muy importante tener este órgano lo más sano posible. Es realmente un laboratorio que fabrica y depura. De ahí la enorme importancia de su estado para la salud. Con un hígado en mal estado es imposible encontrarse bien; por eso es necesario ayudarle de vez en cuando con un ayuno moderado o una cura de desintoxicación.

Nutrición para la desintoxicación del hígado

- Para la desintoxicación del hígado lo que más ayuda es el ayuno o las dietas depurativas. El ayuno debe hacerse bajo el control de un especialista de la salud y consiste en ingerir sólo agua durante un tiempo concreto de días, según el caso.
- Las dietas depurativas pueden consistir en excluir de la dieta, durante el tiempo que dure la desintoxicación del hígado, la carne, el pescado, los lácteos, café, tabaco y excitantes y cualquier alimento refinado.
- Las monodietas a base de fruta, zumos y caldos de verduras también son de gran ayuda y son más llevaderas que el ayuno. Dentro de las frutas destacaríamos las manzanas, las cerezas, las fresas, las uvas y los nísperos.
Entre las verduras, las alcachofas, los cardos, la cebolla, escarolas y rábanos son algunas de las más destacables.
- Un remedio muy eficaz para la desintoxicación del hígado, consiste en tomar, en ayunas, una cucharada sopera de aceite de oliva extra virgen con un buen chorro de limón. Si mantenemos esta mezcla en la boca durante un minuto conseguiremos, que al mezclarse con la saliva, que nuestro cuerpo la absorba mucho mejor y además que nos siente mejor.
- Las algas marinas son siempre un aliado de primera línea ya que tienden a captar los tóxicos y favorecen su eliminación de nuestro cuerpo. Alcalinizan nuestro PH sanguíneo, que en las depuraciones siempre se vuelve muy ácido, por las toxinas que se están eliminando y nos garantiza muchos nutrientes. La Kombu y la Espirulina son de las más eficaces y a la vez son más fáciles de conseguir.

Síntomas del Proceso Depurativo

Depurar el organismo consiste en disminuir su nivel de toxemia. Y eso debe hacerse disminuyendo los tóxicos externos, por un lado, y ayudando a los órganos eliminadores a realizar su función estimulando la eliminación de toxinas, por otro. Un buen drenaje debe durar entre 3 y 10 días. Depende del estado general (que evidenciará de un modo aproximado el nivel de toxemia), de la edad, de la constitución y de si existe o no alguna patología.

Hay que advertir, en todo caso, que un proceso depurativo conlleva a veces la aparición de lo que podríamos denominar una "crisis aguda", algo que patentiza que en el organismo se están produciendo cambios significativos. Durante esa crisis observaremos cómo se cumple la "Ley de Hering": cuando existe una sintomatología muy evidente todos los síntomas van cambiando, expresándose por orden inverso de aparición: primero los más recientes, después los más antiguos, y antes los de las zonas inferiores que los de las zonas superiores.

Signos que nos informan de la evolución del proceso:

- La lengua se cubre de una gruesa capa de saburra blanca o amarillenta (en función de la composición de los residuos que se eliminan por esta vía). Cuando vuelve a ser sonrosada y la capa de saburra es blanca y fina otra vez es indicio de que la depuración ha finalizado.
- El aliento es fuerte, a veces hasta fétido. Cuando se ha depurado lo suficiente vuelve a ser fresco y limpio.
- La orina es más oscura y densa, con olor fuerte y diferente. Vuelve a ser clara al final de la depuración.
- Las heces son también más oscuras, concentradas y abundantes volviendo a su color y textura normales cuando finaliza la depuración.

FUENTE: www.enbuenasmanos.com y www.alimentacion-sana.com.ar