INTEGRALGIA

Manejo integral del dolor

NUTRICIÓN PARA LAS PERSONAS QUE VIVEN CON DOLOR.

CONTENIDO

Hay pocas cosas más duras que el hecho de tener que convivir con el dolor. Aunque todos en algunas ocasiones padecemos alguna clase de sufrimiento de este tipo, hay personas que lo sufren con frecuencia e incluso quienes viven de forma permanente con él. Seguramente traten de mejorar la situación con aquellos fármacos que le haya recetado su médico. Sin embargo, lo que muchos desconocen es que su alimentación puede influir de manera negativa y también positiva en su dolor. Por eso en esta guía veremos cuál es la mejor nutrición para quienes sufren dolor de forma habitual.

La nutrición, esencial para tu salud 4

La nutrición, que ayuda al dolor 6

La nutrición, alcanizante para el dolor 8

Mala alimentación provoca dolores 9

Nutrición y fibromialgia 10

Nutrición y dolor en las articulaciones 11

Alimentos para aliviar el dolor 12

LA NUTRICIÓN ESENCIAL PARA TU SALUD

Todos entendemos que la desnutrición es la ausencia de alimentos. Pero también puede ser el comer de manera inadecuada. Es cierto que si no ingerimos comida no viviremos mucho tiempo, **pero una malnutrición puede tener unos efectos fatales sobre nuestra salud a corto, medio y largo plazo.**

Además de lo que hemos comentado, los siguientes consejos pueden ser útiles a nivel general:

1 **Alimentación variada.** Son muchos los nutrientes que necesitamos a diario y por supuesto todos ellos no se hallan en un solo alimento. Por lo que es necesario que no solo llevemos una dieta equilibrada, debemos esforzarnos porque sea variada, de esta manera nos aseguraremos de estar consumiendo todas los nutrientes que nuestro cuerpo demanda.

2 **Raciones pequeñas.** Si las raciones que nos servimos no son demasiado abundantes vamos a conseguir llevar una dieta equilibrada. De lo contrario, si lo que hace- mos es comer mucho de un tipo de alimentos y muy poco de otros, echaremos en falta nutrientes que no estamos ingiriendo.

3 **Frutas y verduras.** En nuestra dieta tiene que haber por lo menos cinco raciones de frutas y verduras cada día. Además es fundamental que algunas de ellas se consuman sin cocinar.

4 **Hidratos de carbono.** No olvidemos que la mitad de las calorías que consumimos cada día se deben originar de alimentos que sean ricos en hidratos de carbono.

5 **En el peso.** Hay que procurar ingerir solamente las calorías que necesitamos para afrontar nuestro día a día. De esta manera estaremos evitando sufrir muchas en- fermedades que están estrechamente relacionados con el sobrepeso.

6 **Cinco comidas.** Saltarnos comidas no es una buena opción para estar saludables, ni siquiera para perder peso. Hagamos cinco comidas a lo largo de la jornada y notaremos como disponemos de las energías necesarias para afrontar cada día.
Una dieta equilibrada y por tanto saludable es aquella que nos aporta los nutrientes que necesitamos para nuestra vida y consumirlos en su cantidad justa.

7 **Líquidos.** Es imprescindible que dentro de una nutrición adecuada tomemos la cantidad necesaria de líquidos diaria. Al menos dos litros, que podemos consumir en forma de agua, pero también podemos tomar parte de esa cantidad en forma de infusiones o zumos naturales.

Una dieta equilibrada y por tanto saludable es aquella que nos aporta los nutrientes que necesitamos para nuestra vida y consumirlos en su cantidad justa.

Nutrición

QUE AYUDA A ALIVIAR EL DOLOR

Una buena nutrición nos da una mejor calidad de vida, pero además nos ayuda a sobrellevar mejor el dolor y todas las emociones que acompañan cuando esta situación se prolonga en el tiempo.

A la hora de afrontar cualquier enfermedad no hay un único camino sino que se hace desde diferentes puntos. Una manera de aliviar el dolor es mejorando la manera en la que nos nutrimos.

No debemos olvidar que nuestros hábitos **alimentarios determina en cierta medida nuestra salud, por eso a través de modificarlos podemos conseguir que ésta mejore.**

Entre las recomendaciones sobre este tema figuran el **tomar alimentos frescos cocinados de forma sana y evitar los que ya vienen preparados. Además, comer pescado azul y no echar demasiada sal a las comidas.**

Nuestro cuerpo necesita vitaminas y minerales quesedebenobtenermedianteunaalimentación variada. En ocasiones no será posible por lo que nuestro médico puede recomendarnos algún complemento vitamínico, pero en principio lo ideal sería asimilar todas estas sustancias por medio de la dieta.

NUTRICIÓN ALCALINIZANTE *para el dolor*

La dieta alcalina o alcalinizante pretende que el pH de la sangre posea una alcalinidad de 7,4. El fin es que las reacciones químicas que produce el cuerpo se lleven a cabo de la manera correcta. Trata al mismo tiempo de eliminar casi por completo los alimentos grasos de nuestra rutina alimentaria.

Debido a que en nuestra vida tiene un gran protagonismo el estrés y que en muchos casos el ritmo que llevamos no nos permite alimentarnos de la manera adecuada, nuestro organismo comienza a, por así decirlo, acidificarse. Esto provoca que tengamos agotamiento, dolor de espalda, de cabeza, lumbalgias, inflamaciones articulares, contracturas de en las cervicales e inflamación de las articulaciones.
La dieta alcalinizante consiste en incluir en nuestra rutina alimentos que sean alcalinos.
La verdura y la fruta son esenciales, también las lentejas o los frutos secos.

Por el contrario sería importante prescindir de aquellos alimentos que son ácidos.

Como todos aquellos que son elaborados con harinas refinadas, la carne de cerdo y ternera, el marisco, el azúcar, el chocolate y algunas salsas como el kétchup o la mayonesa.

LA VERDURA Y LA FRUTA SON ESENCIALES, TAMBIÉN LAS LENTEJAS O LOS FRUTOS SECOS.

UNA MALA ALIMENTACIÓN PUEDE PROVOCAR DOLORES

La anemia viene de la mano en muchas ocasiones de una nutrición inadecuada.

Cuando no tenemos la cantidad suficiente de hierro, nuestro organismo comienza a utilizar las reservas con las que cuenta, de esta manera el cuerpo no produce la cantidad necesaria de glóbulos rojos, además estos cada vez contienen menos hemoglobina que sirve para transportar el oxígeno desde nuestro pulmones al resto de nuestro organismo.

Cuando tenemos anemia nos sentimos cansados, nos cuesta respirar y nos exponemos a padecer ciertos tipos de infecciones. Otro síntoma que puede ocasionar la carencia de hierro es dolor en los músculos, notaremos como si tuviéramos nudos en ellos. La razón es que no cuentan con la cantidad necesaria de oxígeno.

Asimismo cuando se dan estas circunstancias las toxinas comienzan a acumularse, lo que pudiera conllevar dolores musculares.

Cuando tenemos una mala alimentación uno de los órganos que más sufre las consecuencias es sin lugar a dudas el hígado, esto es debido a que parte de su trabajo es desintoxicar nuestro organismo. Además de otro tipo de problemas de salud, si no cuidamos de nuestro hígado podemos terminar sufriendo dolores musculares.

Para evitarlos hay unos cuantos alimentos que deberíamos eliminar de nuestra dieta o al menos reducir su consumo al límite. Café, chocolate, cítricos, lácteos, bollería industrial y la carne roja junto con el embutido. Además si no consumimos la cantidad necesaria de proteínas no contaremos con los aminoácidos necesarios para construir nuestros músculos y estos se resentirán.

El mayor problema al que se enfrentan las personas que padecen fibromialgia es que por el momento se trata de una enfermedad de la que se desconocen muchas cosas. Lo que sí se sabe es que no tiene cura, por lo que quien la padece tiene que limitarse a aprender a vivir con ella.

Por ahora tampoco se cuenta con una medicación específica, por lo que se actúa tratando de eliminar o cuando menos reducir sus síntomas. Actualmente se tiende a tratar la enfermedad de una manera multidisciplinar, y entre el equipo que participa en el proceso tiene un hueco el nutricionista.

Como sabes una de las consecuencias de esta patología es que el paciente siente un gran cansancio físico, la dieta puede ayudarle a repartir los alimentos de manera equilibrada a lo largo de la jornada, de esta manera se evitarán los bajones de azúcar y que aumente la sensación de fatiga.

La dieta debe ser nutritiva y deben abundar la fruta, las verduras y los frutos secos. También los alimentos ricos en Omega 3 y alcalinizantes. Es importante erradicar los carbohidratos que no sean complejos.

Si el paciente tiene sobrepeso el problema se verá aumentando. Es muy posible que en estos casos el médico dictamine que necesita una dieta que le ayude a perder esos kilos que tiene de más. Pero, por supuesto, nada de dietas extremas o mágicas que nos prometan una pérdida de peso sustancial en pocas semanas. Lo ideal es que se modifiquen los hábitos alimenticios del paciente para que aprenda a comer de la manera correcta.

Asimismo es recomendable que en la medida de lo posible el paciente evite las grasas saturadas y los alimentos irritantes como puedan ser la sal, el azúcar y el alcohol.

Hay algunos vegetales que son ricos en solanina que infiere sobre las enzimas encargadas de la formación de los músculos, si los consumimos puede aumentar el dolor y la inflamación de estos, dentro de este grupo están las patatas, el tomate o los pimientos.

Nutrición y Fibromialgia

APRENDE A VIVIR SIN DOLOR

NUTRICIÓN Y DOLOR EN LAS ARTICULACIONES

Los dolores articulares más frecuentes se dan en las manos, los dedos, los pies, las rodillas y la espalda. Pueden provocar a quienes los padecen incluso una pérdida de movilidad. La mejor manera es prevenirlos mediante mantener un peso adecuado, hacer deporte, no cargar con peso, tener una buena postura y mediante la nutrición.

Tenemos que tratar de consumir alimentos crudos, ya que nos aportan un mayor número de vitaminas y minerales, que fortalecen nuestras articulaciones. Además evita los alimentos refinados ya que son más pobres en nutrientes. También hay una serie de consejos que nos ayudan a prevenir y en su caso a mejorar el dolor de las articulaciones

- **Legumbres.** Nos aportan fibra, minerales y proteínas que contribuyen a fortalecer nuestras articulaciones.
- **Pescados.** Los ácidos grasos omega 3 son de gran ayuda a la hora de luchar contra los dolores de esta clase.
- **Productos integrales.** Nos ayudan a reducir el dolor.
- **Fuera grasas saturadas.** Esta clase de grasas llevan a que nuestras articulaciones se inflamen por lo que debemos tratar de eliminarlas de nuestra dieta y sustituirlas por las que son más saludables, como las que tienen un origen vegetal.

Alimentos PARA ALIVIAR EL DOLOR

A la hora de tratar el dolor existen ciertos alimentos que tienen una acción similar a la de algunos medicamentos, como los analgésicos o los antiinflamatorios. Si padeces de dolor crónico seguro que te resulta muy interesante conocerlos.

1 ***Nueces.*** Salvo en algunos casos, este fruto seco te sea de utilidad ya que cuenta con sustancias antiinflamatorias, además de con ácidos grasos omega 3, fibra y proteína, que favorece la formación de los músculos combatiendo los dolores musculares.

2 ***Canela.*** Nos ayuda a luchar contra las inflamaciones, controla el azúcar en sangre y funciona como bactericida.

3 ***Cebollas.*** Un gran antiinflamatorio natural, además previene el cáncer y reduce el colesterol.

4 ***Jengibre.*** Contiene gingeroles que es un potente antiinflamatorio. Además si tu enfermedad viene de la mano de los mareos y las náuseas esta raíz te ayudará a calmar estos males.

5 ***Cúrcuma.*** Es una especie originaria del continente asiático que contrarresta el dolor crónico y además contiene sustancias antiinflamatorias.

6 ***Fresas.*** Esta deliciosa fruta además de ser muy útil para luchar contra el envejecimiento por sus antioxidantes, es un arma poderosa para combatir el dolor. Además la vitamina C ayuda a reducir el efecto de ciertas enfermedades degenerativas.

7 ***Piña.*** Gracias a la bromelina la piña es de gran utilidad a la hora de luchar contra los dolores musculares y contra otros dolores crónicos.

8 ***Vino.*** Esta bebida contiene resveratrol que es un analgésico que algunos han comparado por su efectividad para tratar el dolor con la aspirina. El vino debe ser tinto.

9 ***Verduras de hoja verde oscura.*** Tanto la col como la espinaca, por poner sólo dos ejemplos, son ricas en flavonoides que cuidan de nuestra salud, pero además tienen un gran poder como antiinflamatorios.

10 ***Aceite de oliva.*** Es imprescindible el incluir esta clase de aceite en nuestra dieta para combatir el dolor, ya sea el que se presenta de manera puntual como el que se hace crónico. Esto es debido a que contiene una gran cantidad de polifenoles que ayudan a inhibir alguno de los mecanismos de producción del dolor de nuestro cuerpo

11. ***Salmón.*** Este pescado es muy efectivo a la hora de combatir el dolor gracias a los ácidos grasos omega 3. Pero además es rico en vitamina D, la falta de este nutriente está relacionado con el dolor crónico, por lo que procura incluirlo en tu dieta.

12 ***Infusiones.*** Hay un sinfín de infusiones que tienen propiedades que combaten el dolor. Por ejemplo la manzanilla es muy apropiada para tratar los dolores musculares, la pasiflora funciona como analgésico, el perejil en infusión también resulta muy práctico a la hora de aliviar el dolor y también la de romero tiene un efecto similar.

INTEGRALGIA
Manejo integral del dolor

Calle 71 # 39 - 216, casa 101

PBX: (5)3066200