

ALIMENTACIÓN EN FIBROMIALGIA

PRESENTACIÓN

Elaborar una guía de consulta sobre la nutrición en Fibromialgia no es fácil. Son pocos los estudios que existen al respecto y la mayoría de escritos que se hacen eco de esta dolencia están inevitablemente relacionados con trastornos psicológicos como la depresión. Obviamente, los estados depresivos pueden acompañar –y de hecho así suele ocurrir– a los trastornos fibromiálgicos; pero cabría descifrar, en primer lugar, si son causa o consecuencia de los mismos. Existen, como ya muchos sabrán, alimentos que pueden ayudar a superar un estado depresivo y algunos de ellos son analizados en las siguientes páginas; más difícil resulta encontrar nutrientes que intervengan en el proceso y desarrollo del dolor.

Pese a las dificultades halladas, creo que el siguiente escrito puede servir para recordar las bases de una alimentación adecuada, tan importante en el padecimiento de una enfermedad crónica. Y, sobre todo, puede inducir a la reflexión porque paralelamente a la lectura se puede hacer un repaso mental de los hábitos incorrectos que la fuerza de la costumbre nos ha llevado a creer como adecuados. Un consejo: anótalos en un papel a medida que te vengas a la mente y proponte corregirlos. No de la noche a la mañana, por supuesto, porque eso sería ir directos al fracaso. Planifica un cambio cada semana hasta dejar de lado, paulatinamente y sin que suponga un sobreesfuerzo, todos y cada uno de los hábitos que pudieran contribuir a un peor estado de salud.

Debo advertir que los consejos que aquí se detallan no reportarán los mismos beneficios a todos. No existe el alimento milagroso capaz de curar la Fibromialgia, como tampoco existe el fármaco prodigioso que pueda lograrlo. Es fundamental que, partiendo de lo que aquí se explica, cada uno aplique su experiencia.

Me gustaría, finalmente, recordar la necesidad de mantener una actitud positiva y perseverante. Uno de los riesgos de padecer una enfermedad crónica, además de las posibles complicaciones de la misma, es el acostumbrarse a ella. En este caso, acostumbrarse a tener el dolor como compañero perpetuo. Pero es preciso huir del conformismo. Teniendo en cuenta el tipo de enfermedad de la que hablamos (de la que se sabe aún muy poco y para la que no existen tratamientos específicos), conseguir una mejoría, por pequeña que sea, supone un gran avance. Alimentarse adecuadamente puede contribuir a que esa mejoría se produzca.

CHARO SIERRA

Periodista especializada en temas de Salud,
colaboradora de "**Pronto**" y de
"**Todo Hospital**" (Ed. Puntex)

INTRODUCCIÓN

La complejidad del ser humano, tanto psíquica como bioquímica, hacen que no existan fórmulas magistrales para resolver los problemas que plantea el sufrimiento o malestar del hombre. ¿Origen psíquico o químico del malestar? Podríamos encontrar defensores de ambas propuestas, pero lo cierto es que en ambos lados hay que buscar la posible “solución”. No podemos ignorar ninguno de los dos aspectos, hay que entender qué le pasa o qué le ha pasado

a una persona, dónde empezó el malestar o si éste empezó por un desconocimiento de la química del cuerpo y, con la mejor de las intenciones, sólo se consiguió “perder fuerzas ”...

La Fibromialgia es una enfermedad crónica que afecta mayoritariamente a mujeres. El cansancio general, el dolor, el malestar, llegan a afectar a todas las esferas de la vida cotidiana. Una de ellas, la alimentación, se puede llegar a ver alterada de forma importante, pudiendo incluso romperse el equilibrio biológico del organismo.

Para que el cuerpo sea capaz de mantener su homeostasis, su equilibrio, es preciso aportarle de forma regular una serie de nutrientes a partir de los alimentos. No hay ningún alimento (excepto la leche materna para el bebé los primeros meses de vida) que sea capaz por sí sólo de proporcionar todos los nutrientes necesarios. Por lo tanto, va a ser a partir de la combinación y proporción adecuada de los diferentes grupos de alimentos, de donde vamos a obtener aquello que el organismo precisa.

Equilibrar la alimentación desde un punto de vista global, sabiendo que no sólo en la composición de los alimentos está su poder sino también en la textura, olor, color, sabor, temperatura ... y suplementar con aquellos nutrientes que hemos visto más afectados en el proceso físico-emocional, serían la propuesta de alimentación en alguien ansioso, deprimido, o básicamente dolorido ..., dentro de un marco de escucha de la persona, no del paciente.

Dra. M^a. ISABEL BELTRÁN MARGARIT
Médico Nutricionista de la Clínica Creu Blanca,
de Barcelona

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

”Que tu alimento sea tu primer medicamento.” Lo dijo Hipócrates hace 24 siglos, y desde entonces muchos le han dado la razón.

Cualquier persona que desee mejorar su salud debe preocuparse, en primer lugar, por cuidar lo que come. A veces, casi por rutina, caemos en hábitos alimentarios impropios que tienen una influencia extrema en cómo nos sentimos. Comer demasiado, hacerlo aceleradamente, ingerir poca cantidad o elegir alimentos inadecuados tiene mucho que ver con nuestro estado de salud. Hoy en día nadie duda de la relación causa/efecto entre alimentación y cáncer o alimentación y salud cardiovascular. En concreto, se sabe que la incidencia de determinados cánceres es mayor en determinadas zonas y en determinados países, y en esa circunstancia son determinantes algunos factores externos como el clima, el desarrollo industrial de esa sociedad y los hábitos alimentarios de la misma. No es descabellado pensar que el día de mañana se descubra esa misma relación entre ciertos alimentos y la aparición de este reumatismo crónico.

Es preciso tener en cuenta, por otra parte, que los enfermos de Fibromialgia, y debido a las peculiaridades de su dolencia, pueden llegar a descuidar su alimentación. El tratamiento prescrito, el haber de soportar minuto a minuto la sensación de dolor y los problemas emocionales asociados son las causas de la pérdida de apetito. A ello se unen el insomnio, el cansancio y la depresión, que no hacen sino dificultar aún más el autocuidado.

Es por ello que el primer punto de esta guía merece ser el recordatorio de lo que se entiende por una alimentación adecuada.

QUÉ DEBES COMER

GRUPOS DE ALIMENTOS BÁSICOS

CEREALES Y LEGUMBRES (arroz, maíz, pan, pastas alimenticias, etc.).—Representan la fuente más importante de carbohidratos complejos (almidones), fibras y proteínas de origen vegetal. Se recomiendan de 3 a 6 raciones por día, proporcionan energía “fácil”.

Consejo: Sírrete una ración mayor de patatas, arroz o pastas en lugar de alimentos que pueden contener más grasas; procura no freír ni untar con mantequilla o acompañar con salsas cremosas los alimentos que se incluyen en este grupo, ya que añadirías una cantidad de grasas innecesarias.

VERDURAS Y HORTALIZAS.—Son fuente importante de vitaminas, sales minerales y fibras. Deberían tomarse entre 2 y 3 raciones al día.

Consejo: Siempre que puedas, utilízalas para acompañar carnes o pescados y no las frías en exceso, ya que absorben mucha grasa.

FRUTAS.—Contienen gran cantidad de vitaminas, minerales, fibras y azúcares. Se recomiendan de 2 a 3 raciones diarias.

Consejo: Si comiéndolas como postre notas mayores molestias digestivas, úsalas como primer plato o como tentempié entre comidas principales; evita las que estén verdes y también las muy maduras.

LÁCTEOS: Leche, queso, yogures, etc. (no se incluyen la mantequilla y la nata).—Son ricos en calcio, magnesio y proteínas de buena calidad. La dosis diaria ideal es de 2 raciones al día.

Consejo: Si te cuesta asimilar las grasas presentes en los productos “enteros”, decántate por los desnatados, que tienen la misma cantidad de calcio.

CÁRNICOS (carnes, huevos, pescado y aves).—Contienen proteínas, grasas sobretodo saturadas (excepto el pescado) y minerales como el hierro y el yodo.

Consejo: Consume con moderación carne magra y, si lo haces, desecha su grasa; come pescado por lo menos tres o cuatro veces a la semana y, de ellos, al menos que una porción sea de pescado azul como el salmón o la caballa; evita los fritos y cocínalos asados o al vapor.

GRASAS Y AZÚCARES.—Aceite de oliva, de girasol, de maíz, frutos secos (avellanas, almendras, nueces, piñones, etc.), margarina y mantequilla, nata, chocolate, galletas, pasteles, helados y azúcar. Los aceites aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, y los frutos secos fibras y proteínas de origen vegetal. Lo ideal es tomar entre 2 y 3 raciones diarias (una cucharada sopera de aceite o un puñado de frutos secos).

Consejo: Tómalos con moderación.

RECOMENDACIONES SOBRE LOS ALIMENTOS

- Siempre que puedas utiliza alimentos frescos. Evita las comidas preparadas y los platos precocinados.
- No consumas demasiados alimentos de origen animal, porque pudieran incrementar la posibilidad de manifestar una respuesta inflamatoria.
- Toma las verduras cocidas o hervidas. Aunque crudas tienen mayor poder nutricional, son más difíciles de digerir.

- Consume más pescado que carne. El pescado azul te aporta los llamados ácidos esenciales Omega-3, sumamente necesarios para mantener un buen estado de salud. El arenque, el atún, el salmón, la trucha y la caballa son las variedades más ricas en estos ácidos.
- Decántate por las carnes más melosas que, además, son más fácilmente digeribles, y evita las muy correosas o con fibras duras.
- A la hora de elegir alimentos, opta mejor por todos aquellos que puedan cortarse sin cuchillo.
- Procura que tus guisos sean simples. A la hora de elaborarlos no utilices demasiados productos ni condimentos, ni formas de preparación muy complejas.
- Bebe un litro y medio de líquidos cada día (o dos litros en épocas de calor), preferentemente agua. Es más recomendable hacerlo entre horas y beber poca cantidad durante las comidas. Aunque el agua no tiene calorías y por lo tanto no engorda, sí aumenta el volumen del estómago y puede provocar ciertas molestias. La medicación empleada para aliviar los síntomas de la Fibromialgia puede ocasionar que la boca esté reseca, por eso también es sumamente importante que cada diez o quince minutos tomes pequeños sorbos de agua.
- Evita el alcohol. En todo caso, toma alguna pequeña cantidad de mosto en las comidas, que puede ayudar a incrementar el apetito.
- Reduce el consumo de sal en tu mesa. En cantidades excesivas provoca edema e hinchazón, que se incluirían a las ya largas molestias típicas de este reumatismo crónico. Limita igualmente el consumo de comidas procesadas, ya que son muy ricas en sodio. Las carnes de lata, las sopas de sobre, los tomates y vegetales enlatados y las patatas chips, son otros ejemplos de productos con alto contenido en sodio.

TUS COMIDAS

Siguiendo la máxima “*Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo*”, te recomendamos lo siguiente para las tres comidas principales:

DESAYUNO: Huye del desayuno rápido y demasiado frugal. La primera comida del día debe contener entre el 20 y el 25% de las calorías totales diarias. Puedes comenzar con un vaso de zumo natural y una pequeña cantidad de cereales integrales, y continuar con un vaso de leche (con algo de café, té o cereales para disolver) acompañado de una tostada con aceite de oliva. Una ingesta que incluya los ingredientes básicos te asegurará poder hacer frente a tus tareas físicas e intelectuales. Algunas personas aseguran sentir gran bienestar si desayunan varias de fruta fresca seguidas de un tazón de leche.

COMIDA: Platos nutritivos y bajos en grasa es la base de una comida equilibrada. Pero debes asegurarte que contienen los carbohidratos (pan, pastas, arroz, legumbres, etc.) suficientes para obtener la energía necesaria. Un plato de pasta o de verduras, seguido de una pieza de carne magra, puede ser la opción. Prepara la comida en casa y evita los platos precocinados.

CENA: Reserva las ensaladas (la lechuga ayuda a combatir el insomnio) y el pescado para este momento del día. La cena debe ser comedida y no copiosa para asegurar el descanso nocturno. No tomes alimentos grasos ni condimentados porque te provocarán molestias en el estómago y te impedirán tener un sueño reparador.

RADICALES LIBRES Y ANTIOXIDANTES. CÓMO TE INFLUYEN

Las células de nuestro organismo están en una constante actividad en la que intervienen los

llamados radicales libres y los antioxidantes. Mientras que los primeros provocan la oxidación, envejecimiento y destrucción temprana de los grupos celulares, los segundos pueden conseguir neutralizar ese nefasto efecto. Es necesario acordarse de estos últimos a la hora de escoger los alimentos que ingerimos para no provocar un mayor deterioro del estado físico.

RADICALES LIBRES

Nuestro propio cuerpo los fabrica y, aunque en cantidades moderadas, tienen una función positiva en el organismo, su exceso nos perjudica hasta el punto de poder acelerar, junto con otros factores (genéticos...), la aparición de determinados cánceres o patologías.

Ese exceso viene originado, normalmente, por contaminantes externos. La contaminación atmosférica, el humo del tabaco, los herbicidas, los pesticidas o ciertas grasas (como las frituras) o alimentos (como los productos ahumados y asados a la barbacoa) son algunos de esos agentes contaminadores que acaban incrementando el nivel de radicales libres de nuestro organismo.

ANTIOXIDANTES

La única manera de contrarrestar el exceso de radicales libres es recurriendo a ciertos nutrientes. Esos nutrientes (los llamados antioxidantes) actúan liberando electrones en nuestra sangre, que son captados por los radicales libres y, mediante reacciones químicas determinadas, se convierten en moléculas estables. Cuanto más alto es el nivel de antioxidantes presentes en nuestro organismo, más tiempo estaremos protegidos del daño oxidativo. En personas con neuropatías (inflamación dolorosa y destrucción del nervio y de las terminaciones nerviosas) se han encontrado niveles disminuidos de antioxidantes.

Antioxidantes que te conviene tomar:

VITAMINA C. La encontrarás en la fruta fresca, especialmente en los cítricos, y sobre todo en las fresas, las cerezas, las ciruelas y las zarzamoras. Los pimientos verdes, las verduras de hoja verde oscura y la col roja son también buenas fuentes de esta vitamina.

VITAMINA E. Está presente en las avellanas, las nueces, los gérmenes, las semillas y los aceites de pescado.

BETA-CAROTENO. Las zanahorias, las frutas cítricas y los vegetales de hoja verde oscura, son las principales fuentes de este importante antioxidante.

SELENIO. Si incluyes en tu dieta pescado, productos lácteos, frutos secos, cebolla, ajo, tomate o brócoli, tendrás el aporte necesario de este mineral. Su carencia provoca debilidad y –al parecer– dolor muscular.

APORTE DE CALCIO Y MAGNESIO, BÁSICOS EN FIBROMIALGIA

Hay que intentar obtener el aporte necesario a través de los alimentos naturales y, cuando no es posible porque el paciente no es capaz de consumir las dosis recomendadas, es preciso recurrir a los suplementos.

CALCIO. Una baja concentración de calcio en sangre produce espasmos musculares. La dosis diaria necesaria se garantiza tomando, como mínimo, ½ litro de leche o derivados de ésta (2 vasos de leche, dos o tres yogures o un trozo de queso y un yogur).

MAGNESIO. Ayuda a los impulsos nerviosos y es muy importante para la contracción

muscular. Se ha comprobado que gran parte de los pacientes de Fibromialgia tienen una deficiencia de este mineral. También se sabe que su carencia produce apatía, debilidad, calambres y estremecimientos musculares e interrupción en el proceso de producción de energía del cuerpo. Come verduras de hoja verde, cacao, nueces, mariscos, cereales integrales, germen de trigo, legumbres o higos secos con frecuencia y tendrás asegurada esa dosis.

NECESIDAD DE SUPLEMENTAR TU DIETA

Una persona adulta sana puede cubrir todos sus requerimientos de micro y macronutrientes llevando una alimentación variada a base de productos naturales. Sin embargo, en determinados casos –como pudiera ser la Fibromialgia–, será preciso recurrir a los suplementos alimenticios dado que se parte de una carencia inicial. Pero no debes tomarlos por tu cuenta, sino a través de tu médico. Es él quien debe determinar si, en tu caso, es conveniente o no esa suplementación, así como concretar la dosis y la duración de ese tratamiento.

Pero debes saber que:

- Existen ciertas evidencias de que la suplementación de magnesio ayuda a superar el dolor muscular y los espasmos. Puede provocar diarrea en algunas personas –lo cual sería muy negativo en la dolencia que nos ocupa–, por lo que se debe comenzar por una dosis pequeña e ir ampliándola paulatinamente, a medida que se comprueba su correcta asimilación.
- La vitamina E pudiera también ser beneficiosa contra los calambres y espasmos musculares.
- Algunos estudios han concluido que en determinados casos se experimenta alivio de la rigidez muscular tomando dos aminoácidos conocidos, la Lisina y la Arginina.

ALIMENTOS Y ESTADO ANÍMICO

Los alimentos que consumimos cada día pueden influir enormemente en nuestro estado de ánimo, más aún cuando una dolencia que se alarga en el tiempo amenaza con provocar ciertos desequilibrios.

Algunos de esos alimentos son capaces de inducir al sueño, otros de provocar mayor alegría, alucinaciones o incluso de aliviar el dolor. La hoja de coca, las flores de opio (ambos obviamente), algunas setas o la nuez moscada son ejemplos de esto último, aunque no hay que olvidar que sus efectos secundarios no son tampoco desdeñables.

QUÉ ES EL TRIPTÓFANO

Es un aminoácido que el organismo utiliza para sintetizar serotonina, una sustancia (o neurotransmisor) que cuando están las cantidades adecuadas calma la mente, mejora el ánimo y ayuda a inducir el sueño. En los pacientes depresivos –y entre muchos pacientes de Fibromialgia–, los niveles de serotonina son más bajos de lo que debiera, lo que pudiera explicar algunos de los trastornos que padecen. En concreto, algunas investigaciones al respecto alertan de la posibilidad de que esa carencia de serotonina pudiera incrementar el dolor en pacientes que lo padecen normalmente. Por eso se recomienda, en esos casos, aumentar el consumo de triptófano.

Dónde encontrarlo:

- Una importante fuente de triptófano son los alimentos cárnicos y algunas frutas (kiwi,

plátano, frutos secos...). Una forma fácil de aumentar el triptófano en sangre podría ser incorporar siempre productos con azúcares y almidones (hidratos de carbono) en todas las comidas, ya que ello facilita la llegada más rápida del triptófano al cerebro. Así se establece un mecanismo por el que se libera mayor cantidad de serotonina y se promueve un estado mental de mayor relajación.

- Los huevos y el queso también contienen grandes cantidades de triptófano, pero en muchos casos sería necesario consumir gran cantidad de estos alimentos para conseguir niveles normales de serotonina, lo cual podría provocar riesgos añadidos para el organismo.

Lo dicho en el párrafo anterior hace que muchos médicos y terapeutas opten por recomendar los suplementos de triptófano.

LOS ACEITES OMEGA-3

De ellos hemos hablado en páginas anteriores, y es que su consumo es básico para conseguir un adecuado estado de salud o una mejoría de una determinada dolencia.

Distintos estudios han relacionado el consumo de ácidos grasos esenciales, y sobre todo el Omega-3, con la mejora del estado cerebral, y han determinado que en los países en que se consumen mayores cantidades de aceite de pescado tienen menos tasas de depresión que en los países en los que este alimento no se incluye en la dieta.

La presencia de Omega-3 (presente en pescados como la caballa, el arenque, el atún, el salmón, las sardinas o las anchoas) en la sangre también se ha relacionado con mayor producción de serotonina, lo que podría explicar la menor incidencia de los estados depresivos cuando se incluyen estos aceites en la dieta.

Pero no sólo eso, estos aceites son capaces de generar sustancias en el organismo que pueden hacer mejorar considerablemente, incluso casi desaparecer en algunos casos, los procesos inflamatorios.

EL AZÚCAR NATURAL

Los niveles bajos de azúcar en sangre se relacionan con irritabilidad, debilidad muscular, temblores, dolores de cabeza, depresión y cambios de humor. De ahí que muchas personas depresivas sientan la necesidad de consumir productos dulces como los pasteles o las galletas. Pero no son éstos los más adecuados porque sus grasas y azúcares refinados no proporcionan energía y su exceso puede provocar agresividad e hiperactividad.

Los azúcares “buenos” se transforman en glucosa, que pasa a la sangre y es transportada a músculos, órganos y células, aunque tampoco debe abusarse de ellos.

Los azúcares presentes en la fruta (fructosa o glucosa) sí son recomendables con moderación porque son hidratos de carbono y constituyen una fuente excelente y rápida de energía.

La miel, la leche (lactosa) y las verduras dulces como la zanahoria y la remolacha también contienen azúcares beneficiosos.

EL CASO DEL CHOCOLATE

Al parecer, el chocolate aumenta los niveles de serotonina (se le conoce como el antidepresivo natural) y de endorfinas en el cerebro, y por ello puede provocar cierta sensación de bienestar.

Eso hace que muchas personas recurran a él como estimulante para aumentar los niveles de energía. No puede considerarse un mal alimento porque tiene poder nutritivo: el chocolate amargo es una buena fuente de hierro y magnesio y todos los tipos de chocolate contienen potasio.

Pero hay que tener en cuenta que todos ellos son, también, muy ricos en grasas y que tienen compuestos que actúan como estimulantes. Este último detalle puede ocasionar que, en personas especialmente sensibles, se desencadenen reacciones adversas como ocurre en aquellos que suelen padecer migrañas. Es un claro ejemplo de que, a la hora de consumir este producto, cada uno debe remitirse a sus experiencias previas con él y, por supuesto, no caer en el exceso.

EL RIESGO DE LOS ADITIVOS

Los aditivos son sustancias químicas que se agregan a los alimentos durante su proceso de elaboración. Entre sus objetivos se encuentran evitar que aquéllos se echen a perder en un plazo corto de tiempo y mejorar su apariencia, color o sabor. Así, existen los colorantes, los conservantes, los antioxidantes, los emulgentes, los edulcorantes artificiales y los potenciadores del sabor.

Aunque hoy en día se consideran necesarios e inevitables, muchos expertos y estudiosos del tema aseguran que pueden tener efectos tóxicos importantes hasta el punto, incluso, de contribuir –algunos de ellos– al desarrollo de ciertos tumores.

Nocivos o no, lo cierto es que llegamos a tomar grandes cantidades de esas sustancias. Por eso:

- Lee las etiquetas de todos los productos que consumas y elige aquéllos que tengan menos aditivos.
- Cuanto “más natural” sea el sabor de un alimento, menos aditivos lleva. Aprende a apreciarlo así.
- Rechaza los productos que contengan varios aditivos del mismo tipo innecesariamente.
- No consumas alimentos con colores muy llamativos o muy intensos. Son los que contienen mayor cantidad de colorantes.

QUÉ APORTAN LOS PRODUCTOS BIOLÓGICOS

En los primeros apartados de esta guía te recomendábamos tomar cuantos más alimentos naturales mejor. Y es que, cuando el organismo debe batallar contra una dolencia crónica, es importante que no se le añadan sustancias químicas evitables.

Los cultivos biológicos también reciben el nombre de ecológicos u orgánicos y se caracterizan porque no utilizan productos químicos como las hormonas, los medicamentos o los plaguicidas. Emplean, únicamente, fertilizantes como el estiércol o el abono verde.

El hecho de no forzar químicamente el crecimiento de esos productos hace que podamos encontrar en ellos mayor cantidad de macronutrientes (proteínas, glúcidos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Su valor nutritivo es, por tanto, más alto.

Uno de los grandes inconvenientes de estos alimentos es que su precio es bastante más elevado que los que han sido cultivados mediante sistemas tradicionales.

QUÉ COMER EN CASO DE...

BROTE AGUDO DE DOLOR

En caso de levantarte algún día con un dolor especialmente intenso y un cansancio extremo, debes optar por comer de manera diferente al resto de días. En esas ocasiones debes optar por:

- Seguir una dieta blanda.
- Escoger alimentos con los que poder conseguir mayor valor nutritivo, consumiendo poca cantidad. Incorpora, por ejemplo, pollo o yema de huevo a un puré de verduras tibio.
- Comer pequeñas cantidades varias veces en el día, es mejor que pocas comidas muy abundantes.
- Beber 1 litro y medio de agua, como mínimo habitualmente.

VÓMITOS

Muchas de las recomendaciones citadas más arriba pueden servir también para el caso de que aparezcan los vómitos. Si éstos son poco copiosos o esporádicos:

- Sigue una dieta a base de papillas, puré y yogur blanco desnatado.
- Bebe zumos naturales de frutas no ácidas sin añadir azúcar e infusiones.
- Toma cantidades pequeñas y frecuentes, cada 30 ó 60 minutos.

Si los vómitos son abundantes y continuados, suprime la ingesta oral y acude a tu médico.

CONSEJOS EN LA MESA

Nos parece adecuado recordarte también algunos consejos que debes tener en cuenta a la hora de sentarte a la mesa, y que hacen referencia al ambiente más adecuado que debe acompañar ese momento:

- Tómate tu tiempo para comer. No lo hagas de manera acelerada ni estés pendiente del reloj. Un truco para comer más lentamente es no coger nada con el tenedor o la cuchara hasta que no hayas tragado el bocado anterior.
- Mastica despacio cada bocado, hazlo por lo menos quince o veinte veces. Eso facilita la digestión y disminuye el riesgo de sentir molestias digestivas.
- Come en un ambiente relajado. Numerosos estudios han demostrado que comer en un ambiente ruidoso incita a comer más deprisa. De hecho, es uno de los trucos que utilizan muchos establecimientos de comida rápida para asegurar la mayor rotación de las mesas, es decir para que el cliente no la ocupe durante demasiado tiempo. Ni que decir tiene que comer aceleradamente provoca problemas gástricos como digestiones lentas, acidez de estómago y reflujo gastroesofágico. Para evitarlo, elude los lugares muy frecuentados y ruidosos y, si comes en casa, pon música relajante mientras lo haces en lugar de ver la televisión. Tampoco es conveniente que leas mientras comes, sobre todo si se trata de una novela de intriga o su argumento es excesivamente emocionante, porque acabarás comiendo más deprisa y masticando menos los alimentos.

- Evita comer con ansiedad. Aparecerán más problemas digestivos, que se sumarán al malestar físico propio de la enfermedad.
- Cuando comas, intenta olvidar tus problemas. Alimentarse es sumamente importante como para hacerlo sin que nada interfiera en ello.

OTROS DATOS Y CONSEJOS DE INTERÉS

Es importante que lleves un control de tu estado físico y psíquico. Anota en una libreta, a modo de diario, qué has consumido ese día, destacando los alimentos que hayas introducido por primera vez en tu dieta, y cómo has pasado la jornada. Quizás eso te

permita en un plazo medio de tiempo, averiguar el efecto que determinados productos tienen sobre tu organismo. Lógicamente, no debes obviar las demás circunstancias y situaciones que hayan acontecido en ese tiempo y que pudieran también haber influido en los cambios habidos.

Ten en cuenta que los alimentos ricos en carbohidratos (pan, pasta, fruta y patatas) son el grupo de alimentos que proporcionan la mayor energía. Inclúyelos en tu comida y reducirás la sensación de cansancio por las tardes.

Una limonada o un zumo de naranja puede estimular el apetito. Tómate un vaso pequeño antes de las comidas si lo necesitas.

Una de las posibles consecuencias de los fármacos para aliviar el dolor es el estreñimiento. Para contrarrestar ese efecto negativo, toma ciruelas (si las tomas en ayunas te ayudarán a evacuar; también un vaso de agua caliente o fría, nada más levantarte, ayudará a regular el movimiento de tus intestinos), frutas frescas, vegetales o salvado. De éste último no debes abusar ni tomarlo durante demasiados días. El queso y el chocolate también pueden favorecer el estreñimiento.

Descansa tras las comidas en algún sitio confortable pero no en la cama. Así darás tiempo a tu organismo a asimilar los nutrientes y a generar la energía suficiente. Sin embargo, no debes caer en el sedentarismo porque entonces cualquier pequeño ejercicio te supondrá un gran esfuerzo, y provocará además que tus músculos se vayan atrofiando y haya, incluso, pérdida de masa muscular.

Deja períodos de descanso entre las actividades que realices durante una jornada. Prográmalas de tal modo que puedas realizarlas por fases, en períodos cortos.

ALGUNOS REMEDIOS NATURALES

Te detallamos a continuación algunos remedios que pueden ayudarte a combatir el dolor y la rigidez articular. No existen demasiadas evidencias científicas de sus beneficios y debe ser tu propia experimentación la que te muestre si pueden o no hacerte sentir mejoría. Las primeras veces tómalas con precaución y espera a comprobar las reacciones antes de realizar la segunda toma. En caso de duda, consúltalo con un herborista experimentado y sigue al pie de la letra sus recomendaciones.

- Infusión de Albahaca. Esta planta es un tranquilizante natural y puede aliviar el dolor y los espasmos musculares. No lo tomes si estás embarazada.
- Toma una taza de agua caliente en la que habrás vertido una cucharada de miel.
- Infusión de Agracejo. Hierve durante unos 20 minutos una cucharadita de la corteza pulverizada de esta planta medicinal en dos tazas de agua. Déjala enfriar antes de

tomarla. Su gusto es muy amargo, por lo que deberás endulzar la infusión con miel. Debe usarse en pequeñas dosis y mejor con supervisión médica o terapéutica. Tomado en grandes cantidades tiene efectos muy negativos.

- Decocción de corteza de Viburno. Es relajante y antiespasmódico.
- Jalea Real. Puede ayudar a disminuir los síntomas.
- Remedios de Aromaterapia. Echa 3 ó 4 gotas de aceite esencial de lavanda en el agua del baño. Alivia el dolor y reduce la inflamación.
- Los aceites de pimienta negra, eucalipto, mejorana y benjuí, mejoran la circulación en la zona dañada. Aplícalos mediante un masaje suave, echando unas gotas en una crema base.

MENÚ TIPO

DESAYUNO:	Batido de frutas con yogur. Bocadillo (unos 60 grs. de pan) de queso y miel.
COMIDA:	Pasta con salsa ligera. Pescado al vapor con guarnición de verduras a la brasa. Fruta fresca
MERIENDA:	Leche semidesnatada o yogur con cereales o frutos secos.
CENA:	Puré de verduras. Tortilla francesa con un poco de pan con tomate (2 rebanadas medianas). Fruta no ácida.
Antes de dormir:	Leche semidesnatada y “2-3 galletas tipo María”.