

Guía para Pacientes: Cómo Controlar la Artritis de Forma Natural y Efectiva

Tratamiento integral con nutrientes, plantas medicinales y estilo de vida

La **artritis** no solo es dolor, también es inflamación crónica que puede dañar tus articulaciones. Esta guía te ayudará a entender **las causas profundas**, cómo tratarlas naturalmente y **recuperar tu movilidad con respaldo científico**.

1. ¿Qué es la artritis y qué tipos hay?

La artritis es la **inflamación crónica de una o más articulaciones**. Existen más de 100 tipos, pero los más frecuentes son:

Tipo de artritis	Características principales
Osteoartritis	Desgaste del cartílago por uso o envejecimiento.
Artritis reumatoide	Enfermedad autoinmune, dolor articular bilateral.
Artritis psoriásica	Relacionada con psoriasis, afecta piel y articulaciones.
Gota	Por exceso de ácido úrico, dolor agudo en una articulación.

2. ¿Qué carencias nutricionales están asociadas a la artritis?

- ✗ **Vitamina D baja**: aumenta inflamación y deterioro óseo.
- ✗ **Déficit de omega-3**: empeora inflamación articular.
- ✗ **Baja ingesta de antioxidantes**: estrés oxidativo sobre cartílago.
- ✗ **Falta de magnesio**: afecta relajación muscular y modulación inmune.
- ✗ **Deficiencia de azufre (MSM)**: debilita articulaciones y tendones.
- ✗ **Baja glucosamina y condroitina**: pérdida de lubricación articular.

3. Factores que aumentan el riesgo o agravan la artritis

- Envejecimiento o desgaste articular.
- Enfermedades autoinmunes.
- Obesidad o sobrepeso (más presión en articulaciones).
- Alimentación proinflamatoria (azúcar, harinas, fritos).
- Estrés crónico o inflamación silenciosa.
- Sedentarismo.

4. ¿Qué pasa si no se trata la artritis a tiempo?

- Destrucción del cartílago articular.
- Deformidad permanente de manos, pies o rodillas.
- Pérdida de movilidad y calidad de vida.
- Daño óseo irreversible.
- Dependencia de analgésicos o corticoides.

5. ¿Por qué los medicamentos no resuelven el problema de fondo?

 Medicamento	 Problemas frecuentes
Antiinflamatorios (AINES)	Gastritis, hipertensión, daño renal.
Corticoides	Osteoporosis, retención de líquidos, aumento de peso.
Inmunosupresores o biológicos	Mayor riesgo de infecciones, costo elevado.

 **No restauran cartílago ni corrigen la inflamación de raíz.** Solo alivian temporalmente.

6. ¿A cuántas personas afecta la artritis?

Grupo poblacional	Prevalencia aproximada
Adultos mayores de 60 años	50–60% (osteoartritis)
Mujeres entre 40–65 años	Mayor riesgo de artritis reumatoide
Personas con obesidad	Hasta 70% con dolor articular
Jóvenes con predisposición	5–10% según el tipo

7. Nutrientes con evidencia científica tipo A

 Nutriente	 Efecto terapéutico principal
Vitamina D3	Inmunomodulador, antiinflamatorio óseo.
Omega-3 (EPA/DHA)	Reduce inflamación en articulaciones.
Magnesio	Relaja músculos y modula el sistema inmune.
Coenzima Q10	Antioxidante mitocondrial, reduce fatiga articular.
Vitamina C	Estimula síntesis de colágeno, antioxidante.
MSM (metilsulfonilmetano)	Fuente natural de azufre, antiinflamatorio.
Glucosamina	Regenera cartílago y mejora movilidad.
Condroitina sulfato	Lubrica y protege articulaciones.

8. Plantas medicinales con evidencia tipo A

 Planta medicinal	 Beneficio clínico validado
Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>)	Antiinflamatorio natural, reduce dolor.
Boswellia serrata	Inhibe enzimas inflamatorias, mejora movilidad.
Jengibre	Disminuye dolor articular, antioxidante.
Uña de gato (<i>Uncaria tomentosa</i>)	Inmunomodulador suave, útil en artritis autoinmune.
Ortiga verde	Diurética y antiinflamatoria, útil en gota.
Sauce blanco	Analgésico vegetal, útil en crisis dolorosas.

9. Esquema terapéutico natural recomendado

 Producto / Planta	 Dosis sugerida	 Duración recomendada	 Beneficio terapéutico
Vitamina D3	2000–4000 UI/día	3–6 meses	Inmunidad y huesos sanos.
Omega-3 (EPA/DHA)	1000–3000 mg/día	Continuo	Antiinflamatorio articular.
Glucosamina sulfato	1500 mg/día	3–6 meses	Regeneración de cartílago.
Condroitina sulfato	800–1200 mg/día	3–6 meses	Lubricación y protección articular.
MSM	1000–3000 mg/día	2–3 meses	Antiinflamatorio y analgésico.
Cúrcuma (95% curcuminoides)	500–1000 mg/día	2–3 meses	Antiinflamatorio natural.
Boswellia serrata (extracto)	300–500 mg/día	1–3 meses	Mejora movilidad y reduce inflamación.
Jengibre en cápsulas	500–1000 mg/día	1–3 meses	Analgésico y antioxidante.
Coenzima Q10	100–200 mg/día	1–3 meses	Energía celular y recuperación.

10. Recomendaciones de estilo de vida para aliviar la artritis

Aliméntate antiinflamatoriamente

- Más: vegetales, omega-3, frutas, cúrcuma, legumbres.
- Menos: azúcar, fritos, embutidos, harinas blancas.

Mantén activo sin sobrecargar tus articulaciones

- Actividades recomendadas: caminar, natación, yoga, pilates.

Pierde peso si tienes sobrepeso

- Cada 1 kg menos, reduce 4 kg de presión en rodillas.

Toma agua suficiente

- Hidrata los cartílagos y mejora movilidad.

Duerme 7–8 horas

- El sueño es reparador para el sistema inmune y el dolor.

Evita tóxicos y proinflamatorios

- Tabaco, alcohol, ultra procesados y estrés crónico.